



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 6 a 10 de julho de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Brócolos e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,7
Prato	Carne de vaca picada estufada com molho de tomate e orégãos com esparguete ^{1,3,10,12}	988	236	11,2	3,5	19,8	0,9	13,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos e esparguete com orégãos ^{1,6,10}	1179	279	5,0	0,9	43,9	2,4	12,0	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	396	95	4,2	0,7	10,7	1,0	2,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Filete de tilápia no forno com batata cozida e feijão-frade ⁴	475	125	1,9	0,3	16,5	0,8	6,3	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com alecrim, batata e feijão-frade ^{1,6}	601	143	3,9	0,7	17,3	0,8	8,2	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1651	388	0,0	0,0	87,4	86,2	8,6	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	205	49	1,7	0,3	6,3	0,6	1,5	0,2
Salada	Salada de alface e milho	91	265	0,8	0,1	11,7	4,0	2,6	0,0
Prato	Arroz de carnes com ervilhas, milho e salsa	727	186	5,2	1,4	19,6	0,9	12,2	0,3
Vegetariana	Estufado de abóbora, curgete, ervilhas, milho e feijão preto com salsa e arroz	919	230	6,2	0,9	32,5	0,9	8,3	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Gratinado de massa cotovelos e atum com pão ralado e alecrim ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1151	273	6,4	1,0	37,6	1,3	15,4	1,2
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, lentilhas e cogumelos com molho de cenoura ^{1,6}	1083	257	5,9	1,0	38,8	2,5	10,5	0,6
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	431	103	4,5	0,7	11,9	1,1	2,2	0,5
Salada	Abóbora e couve branca	112	27	0,3	0,1	4,8	0,6	1,2	1,2
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura	777	184	4,8	0,8	20,5	0,6	14,6	0,3
Vegetariana	Soja estufada com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	1135	269	4,6	0,7	34,3	5,0	19,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal