



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 2 a 6 de junho de 2025
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,0	0,8	1,8	0,2
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Fêveras estufadas com louro e macarrão ^{1,3}	853	202	5,5	1,5	20,2	0,8	16,7	0,4
Vegetariana	Soja estufada com louro, cogumelos e macarrão ^{1,6,8,10,11}	993	235	3,3	0,7	27,0	5,5	21,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de feijão catarino e repolho ⁴	713	169	4,1	0,6	21,0	0,2	11,7	0,3
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão catarino e repolho ^{1,6}	891	212	5,2	0,9	24,7	0,1	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Almôndegas (frango e peru) estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete com orégãos ^{1,3,6,12}	851	203	8,0	3,3	21,7	1,7	10,4	0,8
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos com esparguete e orégãos ^{1,6,10}	1138	268	3,8	0,7	44,5	1,4	13,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Salada quente com atum, batata cozida, ervilhas e milho ⁴	481	114	2,9	0,4	15,4	1,0	5,9	0,5
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com abóbora, curgete e batata cozida	531	126	3,2	0,4	18,5	1,4	4,5	0,3
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Feijoada de carnes (carne de porco e frango estufadas com feijão branco e manjeriço) com arroz	899	214	6,9	1,9	19,0	0,1	16,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão branco, cenoura e couve-lombarda estufados com manjeriço) com arroz	1023	244	6,6	1,0	32,0	0,7	9,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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