



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 23 a 27 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 repolho (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Arroz enriquecido com cavala lascada, milho e ervilhas estufados com salsa ^{4,6}	1034	247	12,3	1,5	23,1	0,4	10,6	0,5
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos gratinados com molho de tomate e manjerição com arroz	1049	249	4,2	0,7	40,4	0,3	8,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Tirinhas de porco estufadas com macarrão e orégãos ^{1,3}	1014	241	10,7	3,2	20,1	0,8	15,1	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com macarrão e orégãos ^{1,6,10,11}	780	184	2,5	0,4	29,8	1,5	9,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,4	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão catarino ⁴	790	188	4,5	0,6	23,2	0,2	13,1	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com abóbora e beringela com arroz de feijão catarino ^{9,10,11}	1265	302	10,3	1,4	41,6	1,1	8,6	1,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	2,0	0,3	7,6	0,7	2,2	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Perninha de frango estufada em tomate com esparguete e manjerição ^{1,3}	777	184	4,2	0,8	19,7	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e esparguete com salsa ^{1,6,8,10,11}	995	236	3,1	0,7	29,6	5,4	19,9	0,2
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, ⁹Aipo, 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