



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{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	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de alecrim ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	978	232	6,7	0,9	31,7	0,4	10,6	1,0
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos, curgete e alecrim com arroz branco	1030	243	4,4	0,6	40,3	0,2	10,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e orégãos ^{1,3,6,10,12}	796	189	7,5	2,0	15,0	0,6	15,0	0,3
Vegetariana	Tofu e abóbora crocante aos cubos no forno com macarronete e orégãos ^{1,6,10,12}	923	219	6,5	1,7	27,3	1,5	12,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura, ervilhas) com ovo mexido ³	707	168	5,1	1,4	21,1	0,9	7,9	0,4
Vegetariana	Arroz xau-xau de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho-francês salteados) ^{1,6,8,10,11}	1049	250	3,2	0,5	45,7	1,3	9,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata, louro, couve-lombarda e cenoura	624	149	6,5	1,9	11,8	0,8	9,8	0,2
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico e abóbora com batata, louro e couve-lombarda e cenoura	522	124	2,4	0,3	19,8	1,6	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Gratinado de massa cotovelos e salmão lascado com molho de legumes (cenoura, couve branca, curgete) e salsa ^{1,2,3,4,14}	1012	242	13,7	2,6	17,9	0,9	11,1	0,4
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, soja e couve-flor com creme de soja e salsa ^{1,6,8,11}	693	165	3,6	0,6	20,5	4,0	10,9	0,3
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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