



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 19 a 23 de maio de 2025
 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,3}	1021	243	10,4	3,3	23,3	1,3	13,5	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e curgete (lentilhas e curgete estufadas em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,8,10,11,12}	1047	249	3,2	0,7	43,2	2,6	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Atum com batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	427	101	1,9	0,3	14,9	1,2	5,4	0,4
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja ^{1,6}	492	117	4,2	1,7	14,5	1,4	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Frango assado com alecrim e massa espiral estufada com feijão ^{1,3}	891	212	5,4	0,9	23,9	0,7	16,5	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos e massa espiral ^{1,3}	1217	290	4,5	0,6	48,2	1,2	13,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	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	Pescada estufada em tomate com arroz branco ⁴	766	182	4,5	0,7	22,5	0,2	12,5	0,4
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico no forno com molho de tomate e alecrim e arroz de feijão-verde	1242	295	7,4	1,0	46,2	1,0	8,6	0,3
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,5	16,5	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Macarronete guisado com carne de porco e frango, cenoura, couve-lombarda e salsa ^{1,3,6,10}	790	188	6,1	1,6	19,0	0,9	13,3	0,2
Vegetariana	Estufado de soja, couve-lombarda e tomate com salsa e macarrão ^{1,6,8,10,11}	1027	243	3,4	0,7	28,4	5,9	21,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 inofensivos.

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