



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 26 a 30 de maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba raspada e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e manjerição ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	932	221	4,5	0,6	36,6	1,7	7,4	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com abóbora, curgete e manjerição com arroz branco ^{9,10,11}	985	235	9,2	1,3	31,0	1,0	5,6	0,9
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	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco estufada com feijão catarino, macarrão, cenoura, repolho e salsa) ^{1,3}	956	228	9,2	2,7	21,4	1,1	13,7	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda e feijão catarino estufados com macarrão e salsa) ^{1,6,10}	1087	259	6,2	0,9	38,9	1,3	11,7	0,2
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 feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	6,3	0,8	1,4	0,3
Salada	Repolho em juliana e curgete	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Prato	Salada de arroz com cavala lascada (conserva) e macedónia de legumes (cenoura, feijão-verde, nabo) ^{4,6}	983	234	9,0	1,0	25,2	0,1	12,6	0,4
Vegetariana	Paelha vegetariana (arroz com pimento, cenoura, abóbora, açafraão e soja no forno) ^{1,6,8,11}	978	232	3,9	0,6	29,9	4,4	16,6	0,3
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	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Omelete de cenoura e milho (sem adição de gordura) com esparguete e orégãos ^{1,3}	747	178	5,1	1,5	21,5	1,4	10,0	0,4
Vegetariana	Legumes (cogumelos, lentilhas, curgete) gratinados com orégãos e esparguete ^{1,6,10}	1234	293	7,6	1,3	42,7	2,4	11,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta – Comemoração Dia Mundial da Criança		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,8	0,5	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	Panados de frango no forno com batatas chips e arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1317	315	15,8	3,3	31,7	0,2	10,9	1,2
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho com batata frita e arroz ^{1,6}	1137	273	17,9	2,8	19,3	0,6	7,6	0,4
Sobremesa	Gelado / fruta da época ^{1,7}	895	214	6,3	5,4	36,8	29,5	2,3	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, ¹³Tremoço, 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