



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 5 a 9 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 abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral e orégãos ^{1,3,6,12}	949	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e beringela com massa espiral e orégãos ^{1,6,10}	1165	274	5,9	1,0	42,7	1,7	12,6	0,4
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 alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Filetes de pescada estufados com batata ensalsada ⁴	425	101	2,1	0,3	13,2	0,8	6,7	0,2
Vegetariana	Feijão-frade cozido com abóbora, cenoura e batata ensalsada	510	121	1,0	0,2	22,0	1,2	4,7	0,2
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 couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango corado com louro com arroz de feijão catarino	824	196	5,0	0,8	22,5	0,3	14,9	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas com louro, repolho, brócolos ^{1,6,10,11,12}	905	214	2,9	0,4	37,4	0,9	8,4	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 feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	198	47	1,7	0,3	6,0	0,7	1,4	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Cavala lascada estufada em molho de tomate com esparguete e orégãos ^{1,3,4,6}	961	229	8,5	1,1	26,6	1,6	10,8	0,4
Vegetariana	Soja estufada com couve-lombarda em juliana e molho de tomate com esparguete e orégãos ^{1,6,8,10,11}	1088	258	4,7	0,9	31,0	5,3	20,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Pizza de fiambre, cogumelos, queijo e orégãos no forno ^{1,3,6,7,10,12}	819	195	7,5	4,0	22,3	1,8	8,9	1,4
Vegetariana	Hambúrguer de feijão catarino e cogumelos no forno com molho de tomate e arroz de cenoura ^{1,6}	968	231	5,0	0,7	37,7	0,5	7,8	0,4
Sobremesa	Crème brûlée / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	625	148	1,3	0,7	30,3	20,0	2,8	0,1

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