



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia  
Restaurante  
Semana de 10 a 14 de março de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,9
Prato	Arroz de atum com ervilhas e cenoura, polvilhado com salsa picada <sup>4</sup>	940	224	8,3	1,2	24,6	0,6	11,9	1,0
Vegetariana	Paelha vegetariana (pimento, cenoura, favas estufados com arroz) com salsa	745	177	4,2	0,6	28,9	1,3	4,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	199	48	1,8	0,3	6,3	0,8	1,4	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Pá de porco assada com esparguete, molho de tomate e orégãos <sup>1,3,10,12</sup>	973	232	11,3	3,2	17,7	0,8	14,4	0,4
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho e manjerição com esparguete, molho de tomate <sup>1,6,10</sup>	1028	244	8,7	1,7	28,5	1,9	12,3	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba raspada	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Alho-francês à Brás (alho-francês, batata palha, cebola e ovo) <sup>3</sup>	955	236	16,5	2,2	13,6	0,5	6,7	0,6
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa e cebola com batata cozida <sup>12</sup>	622	147	2,1	0,4	24,4	1,0	6,1	0,2
Sobremesa	Pera cozida com canela / fruta da época	170	40	0,3	0,0	8,0	8,0	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Prato	Peru estufado com massa espiral e estufado de cogumelos e curgete <sup>1,3</sup>	653	155	6,2	1,8	11,6	0,7	12,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas e cogumelos gratinados com creme de soja e orégãos, acompanha com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	939	226	6,1	1,1	33,1	2,2	8,4	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e alface	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Prato	Filete de alabote assado em cama de alho-francês e tomilho com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	682	162	3,8	0,6	18,5	0,2	13,0	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura estufados) com arroz de tomilho	1020	241	4,8	0,6	40,3	0,8	8,4	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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