



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 6 a 10 de abril de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	419	100	4,4	0,7	11,1	1,4	2,5	0,4
Salada	Brócolos e couve branca	127	30	0,7	0,1	2,2	0,8	2,7	0,7
Prato	Alho-francês à Brás (alho- francês, batata palha, cebola e ovo) com salsa ³	940	226	15,7	5,4	13,6	0,5	6,6	0,6
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa e cebola com batata cozida e cenoura aos cubos ¹²	599	142	2,0	0,4	23,5	1,1	5,9	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho com espinafres ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de filete de cavala (filete de cavala estufado em tomate com esparguete) com orégãos ^{1,3,4,6}	944	224	8,3	1,1	26,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu (tofu estufado em tomate com esparguete) com orégãos ^{1,6,10}	965	229	7,1	1,4	27,9	1,7	12,7	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho com nabo ^{7,12}	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	427	103	9,3	1,3	2,8	2,5	0,9	1,0
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	828	196	5,9	1,5	20,2	0,3	15,7	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com abóbora e repolho no forno	995	236	3,7	0,5	40,4	1,8	8,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	431	103	4,5	0,7	11,9	1,1	2,2	0,5
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Filete de alabote assado com tomilho e batata ao cubo no forno ^{4,5,6}	477	114	4,0	0,3	10,3	0,1	9,1	0,3
Vegetariana	Soja assada com tomilho, molho de legumes (couve branca e cenoura) com batata assada ao cubo no forno ^{1,6,8,11}	619	147	3,8	0,6	16,1	3,0	10,1	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	412	98	4,3	0,7	11,5	1,0	2,1	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Peru corado com arroz de feijão catarino	863	205	8,3	2,1	17,5	0,3	15,2	0,3
Vegetariana	Paelha de legumes (abóbora, curgete e cogumelos) e feijão catarino	897	214	6,1	0,8	31,5	1,1	7,9	0,5
Sobremesa	Banana	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, ⁵Amendoins, 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 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