



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 16 a 20 de março de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	387	93	4,0	0,7	11,0	1,6	2,3	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete e orégãos ^{1,3,6,12}	949	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e curgete (lentilhas e curgete estufadas em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,10,12}	1032	245	4,0	0,7	38,9	2,9	11,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	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	Salmão lascado com batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	568	136	7,0	1,3	11,7	1,1	5,8	0,2
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja ^{1,6,8}	496	118	4,0	1,6	14,6	1,4	5,0	0,1
Sobremesa	Pera	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}	400	96	4,2	0,7	12,2	1,9	1,6	0,8
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Arroz de ervilhas e cenoura com omelete de salsa e cebola (sem adição de gordura) ³	725	173	5,5	1,5	21,1	1,1	8,4	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de grão com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos, curgete e salsa)	884	210	4,6	0,6	31,7	1,4	7,9	0,2
Sobremesa	Banana	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 couve branca (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Massa à lavrador (carne de porco estufada com feijão catarino e macarrão) ^{1,3}	961	229	9,1	2,7	22,3	1,0	13,8	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino estufados com cenoura, repolho, couve-lombarda e macarrão) ^{1,6,10}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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}	381	91	4,0	0,7	10,8	1,4	2,1	0,5
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Pescada gratinada com molho tomate, alecrim e arroz ⁴	790	188	5,7	0,8	21,8	0,4	12,2	0,4
Vegetariana	Soja no forno com molho de tomate e alecrim e arroz branco ^{1,6,8,11}	1353	321	7,2	1,1	38,3	5,3	22,4	0,4
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,5	16,5	0,2	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 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