



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, abóbora) ^{7,12}	381	91	3,8	0,7	11,4	1,2	1,9	0,4
Salada	Salada de beterraba 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 ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	880	208	2,8	0,4	37,2	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, abóbora, curgete e manjerição com arroz branco ^{9,10,11,12}	622	148	5,7	0,8	19,4	1,7	4,0	0,3
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 branca (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Omelete de salsa (sem adição de gordura) com esparguete estufado com ervilhas ^{1,3}	731	174	5,8	1,5	19,8	1,4	9,2	0,5
Vegetariana	Feijão branco estufado com brócolos, couve branca e esparguete polvilhado com salsa ^{1,6,10}	1018	241	3,7	0,8	37,7	1,6	10,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, 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 quente de cavala lascada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos ^{4,6}	489	116	4,0	0,4	13,2	1,0	6,3	0,3
Vegetariana	Salteado de legumes (beringela, curgete e cogumelos) e soja com arroz ^{1,6,8,11}	1104	263	7,6	1,1	28,6	4,3	17,1	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	625	148	1,3	0,7	30,3	20,0	2,8	0,1
Sexta		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}	387	93	3,8	0,7	11,6	1,2	1,9	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Carne de porco assada com arroz de feijão catarino	1042	248	10,8	2,9	23,4	0,4	14,2	0,4
Vegetariana	Tofu panado no forno (com farinha de milho) com batata assada ^{1,6}	546	130	4,7	0,8	15,3	1,0	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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