



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	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 couve branca e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura raspada	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	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{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}	927	220	8,2	1,1	25,7	1,6	10,5	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	Fruta da época	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 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 batata aos cubos no forno ^{5,6}	717	172	10,7	1,9	10,3	0,1	8,7	0,2
Vegetariana	Tofu corado com abóbora e batata aos cubos no forno ^{1,6}	516	123	4,6	0,8	13,9	1,0	5,6	0,3
Sobremesa	Tronco de Natal / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		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}	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 arroz de feijão catarino ⁴	742	176	4,3	0,6	20,0	0,4	14,3	0,4
Vegetariana	Soja assada com tomilho, molho de legumes (couve branca e cenoura) com arroz branco ^{1,6,8,11}	1131	269	6,7	1,0	31,1	4,6	18,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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