



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	403	96	4,3	0,7	11,2	1,0	2,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Arroz de atum estufado com curgete aos cubos, ervilhas e cenoura ⁴	882	210	7,8	1,1	23,0	0,8	11,4	0,9
Vegetariana	Feijoada de feijão preto com cogumelos, curgete e cenoura com arroz branco	1037	244	4,5	0,6	40,3	0,4	10,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e 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 beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Peru assado com macarronete e oregãos ^{1,3,10,12}	851	202	8,1	2,2	16,5	0,6	15,4	0,4
Vegetariana	Tofu e abóbora crocante aos cubos no forno com batata assada aos cubos no forno ^{1,6,10,12}	509	121	3,7	0,6	15,4	1,0	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, repolho) ^{7,12}	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Ovos mexidos com queijo (sem adição de gordura) e arroz de salsa ^{3,7}	958	228	10,0	4,3	21,2	0,7	12,7	0,7
Vegetariana	Paella de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho-francês salteados) com arroz e polvilhado com ervas aromáticas	1041	247	3,9	0,5	42,1	1,8	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	418	100	4,3	0,7	11,7	1,0	2,1	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango estufados com cenoura, ervilhas e batata)	462	110	3,4	0,9	11,1	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico e abóbora com batata, louro e couve-lombarda e cenoura	522	124	2,4	0,3	19,8	1,6	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme 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 couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Fogonero assado com tomilho com arroz de feijão catarino ⁴	698	165	3,5	0,5	20,5	0,4	12,3	0,6
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, soja e couve-flor com creme de soja e salsa ^{1,6,8,11}	693	165	3,6	0,6	20,5	4,0	10,9	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1653	389	0,0	0,0	87,3	86,6	8,6	1,1