



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 10 a 14 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	201	48	1,8	0,3	5,7	0,6	1,4	0,1
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Tirinhas de pote panadas no forno com arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	822	196	6,7	0,9	25,7	1,3	7,6	0,6
Vegetariana	Tofu assado com alecrim e arroz de couve branca e tomate ^{1,6}	879	209	7,4	1,3	25,3	0,9	9,2	0,5
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	Caldo verde (sem chouriço) / sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	597	143	6,7	1,1	16,4	1,1	2,6	0,7
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e massa espiral ^{1,3,8}	883	210	6,8	1,6	21,2	1,3	15,3	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas e curgete com molho de castanhas e massa espiral ^{1,6,8,10}	1183	281	6,9	1,2	42,3	3,0	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Frango assado com molho de cenoura, alecrim e arroz branco	790	188	5,8	1,0	19,7	0,6	14,0	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com molho de cenoura, couve branca em juliana e arroz branco ^{9,10,11}	1202	286	9,5	1,4	40,7	1,4	7,4	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	412	99	4,4	0,7	10,9	1,2	2,3	0,6
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salsa picada ⁴	418	99	2,2	0,3	12,9	1,1	6,0	0,5
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade, cenoura, feijão-verde e batata cozida com salsa picada	582	137	1,0	0,2	24,4	1,0	6,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	421	101	4,2	0,7	11,6	1,9	2,6	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Rancho (guisado de macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura e repolho) com orégãos ^{1,3}	823	195	5,9	1,5	21,5	1,1	13,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (guisado de grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) com orégãos ^{1,6,10}	957	227	4,3	0,8	36,7	2,5	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. 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