



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho (cebola, cenoura, curgete) ^{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 enriquecido com ovo mexido, milho, ervilhas e salsa ³	1037	246	6,5	1,3	38,0	0,8	8,1	0,5
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos, abóbora e alho francês gratinados com molho de tomate e manjeriço	921	218	3,8	0,6	35,1	0,6	7,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Rojões estufados com batata ao cubo no forno	599	143	6,7	1,8	11,8	0,8	8,3	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com curgete, macarrão e orégãos ^{1,6,10}	738	175	4,0	0,9	19,5	1,2	15,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	402	96	4,2	0,7	11,1	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	Filetes de pescada gratinados com molho de cenoura e arroz de couve branca ⁴	783	186	5,1	0,8	23,9	0,6	10,8	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico cozido com abóbora e berinjela com arroz de couve branca	1120	266	5,5	0,8	44,2	1,5	7,9	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1653	389	0,0	0,0	87,3	86,6	8,6	1,1
Quinta									
Sopa	Crema de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	625	149	4,9	0,7	18,5	1,6	5,4	0,5
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Perninha de frango corada com esparguete e manjeriço ^{1,3}	782	185	4,3	0,8	20,6	1,0	15,6	0,4
Vegetariana	Soja assada com legumes (brócolos, repolho, abóbora) e esparguete com salsa ^{1,6,8,10,11}	1163	275	3,7	0,8	34,0	6,1	23,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Crema de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	340	81	3,3	0,5	9,5	1,3	2,2	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Chili de cavala (estufado de cavala com feijão catarino, orégãos e tomate) acompanha com arroz ^{4,6}	1097	261	8,1	0,9	34,5	0,7	12,5	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão catarino, milho, berinjela, pimento e curgete) acompanha com arroz	871	207	2,9	0,3	36,0	0,9	8,8	0,1
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, 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