



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 19 a 23 de maio de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,10}	1036	247	10,4	3,3	23,6	1,6	14,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e curgete (lentilhas e curgete estufadas em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,8,10,11,12}	1047	249	3,2	0,7	43,2	2,6	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Salmão lascado com batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	427	101	1,9	0,3	14,9	1,2	5,4	0,4
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja ^{1,6}	492	117	4,2	1,7	14,5	1,4	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Frango assado com alecrim e massa espiral estufada com feijão ^{1,6,10}	901	214	5,4	0,9	24,1	0,9	17,0	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos e massa espiral ^{1,6,10}	1234	293	4,5	0,5	48,5	1,5	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Pescada estufada em tomate com arroz branco ⁴	766	182	4,5	0,7	22,5	0,2	12,5	0,4
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico no forno com molho de tomate e alecrim e arroz de feijão-verde	1242	295	7,4	1,0	46,2	1,0	8,6	0,3
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,5	16,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Macarronete guisado com carne de porco e frango, cenoura, couve-lombarda e salsa ^{1,6,10}	789	187	6,1	1,6	19,3	1,2	13,2	0,2
Vegetariana	Estufado de soja, couve-lombarda e tomate com salsa e macarrão ^{1,6,8,10,11}	1027	243	3,4	0,7	28,4	5,9	21,7	0,3
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, 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 inofensivos.

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