



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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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									
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									
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									
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