



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Empadão de arroz e carne de vaca picada com queijo e salsa ⁷	1033	246	10,4	3,8	24,6	0,5	13,3	0,3
Vegetariana	Soja, abóbora e beringela no forno com massa cotovelinhos polvilhados com salsa ^{1,6,8,10,11}	1176	279	3,8	0,8	34,3	6,4	23,7	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Carnaval								
Salada									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete (cebola, cenoura) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Atum com salada quente de feijão-frade e batata cozida ⁴	607	144	3,0	0,5	18,9	0,8	9,3	0,7
Vegetariana	Chili vegetariano (estufado de feijão catarino, milho, beringela, pimento e curgete em tomate com louro e arroz branco)	866	206	2,9	0,3	35,8	0,9	8,8	0,1
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,5	16,5	0,2	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, curgete) ^{7,12}	145	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	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com orégãos e esparguete ^{1,3,6,10,12}	923	220	8,7	3,7	23,4	1,5	11,4	0,9
Vegetariana	Grão-de-bico salteado com legumes (cenoura, repolho, curgete e ervilhas) com esparguete ^{1,6,10}	1122	266	6,9	1,2	38,6	2,5	10,1	0,4
Sobremesa	Banana	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 brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Filetes de pescada aromatizados crocantes (com ervas de Provença e envoltos em sêmola de milho no forno) com arroz de cenoura ^{1,4}	788	187	4,4	0,7	24,4	0,7	11,9	0,5
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela, tomilho e arroz de cenoura ^{1,6}	859	204	6,7	1,1	22,0	0,9	13,6	0,4
Sobremesa	Pera	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