



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 2 a 6 de março de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa espiral ^{1,3}	856	203	5,5	1,4	21,1	0,8	16,9	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas e curgete com massa espiral ^{1,6,10}	1194	283	4,9	0,9	45,7	2,6	12,2	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	538	128	5,9	1,0	15,1	1,5	2,2	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata, 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	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	201	48	1,8	0,3	5,7	0,6	1,4	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Omelete (sem adição de gordura) com cenoura raspada e cogumelos com arroz aromático ^{3,9,10,11}	728	173	5,5	1,5	21,6	0,9	8,3	0,5
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	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
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 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 oregãos ^{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 oregãos ^{1,6,10}	957	227	4,3	0,8	36,7	2,5	8,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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 couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Tirinhas de pota 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	Gratinado de arroz com estufado de feijão branco, couve lombarda e abóbora	1189	282	6,4	1,0	43,5	0,7	9,4	0,6
Sobremesa	Banana	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 rija, 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