



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 23 a 27 de março de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	381	91	3,8	0,7	11,4	1,2	1,9	0,4
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e manjerição ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	880	208	2,8	0,4	37,2	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, abóbora, curgete e manjerição com arroz branco ^{9,10,11,12}	622	148	5,7	0,8	19,4	1,7	4,0	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Peru corado com massa espiral ^{1,3}	841	200	7,8	2,2	16,4	0,7	15,7	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão preto com legumes (cenoura, couve e curgete) com macarrão ^{1,6,10}	977	230	5,3	0,8	34,2	1,3	11,0	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	28	0,1	0,0	3,8	1,2	1,6	0,0
Prato	Chili de cavala (estufado de cavala com feijão catarino, orégãos e tomate) acompanha com arroz ^{4,6}	590	140	3,9	0,4	19,0	1,0	6,8	0,2
Vegetariana	Salteado de soja e legumes (beringela, curgete, cogumelos e orégãos) com arroz branco ^{1,6,8,10,11,12}	1100	262	7,6	1,1	28,5	4,3	17,0	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta – Comemoração da Páscoa		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e nabo (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	205	49	1,7	0,3	6,4	0,8	1,4	0,3
Salada	Repolho em juliana em curgete	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Prato	Pá de porco assada com crocante de maçã, alecrim e batata aos cubos no forno ^{5,6}	639	153	8,3	2,0	10,5	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Seitan assado com crocante de maçã, alecrim e batata assada aos cubos no forno ^{1,6}	503	120	3,2	0,6	13,3	1,5	8,7	0,2
Sobremesa	Pão-de-ló ^{1,3,6,7}	1433	341	12,2	1,9	49,7	14,9	7,1	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	387	93	3,8	0,7	11,6	1,2	1,9	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Ovos mexidos (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	829	197	6,3	1,7	24,8	0,9	9,3	0,4
Vegetariana	Feijão branco estufado com brócolos, couve branca e arroz de salsa	1014	241	4,8	0,7	37,5	0,7	8,6	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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. 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