



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 30 de março a 3 de abril de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Carne de vaca picada com molho de tomate e orégãos no forno com massa espiral ^{1,3,10,12}	997	238	11,1	3,5	20,5	0,9	13,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com cogumelos e esparguete com orégãos ^{1,6,9,10,11}	1242	295	7,4	1,3	44,0	2,4	11,0	1,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
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 couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Fogonero gratinado com pão ralado, batata cozida e feijão frade ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	499	118	1,7	0,3	16,7	0,8	7,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com alecrim, batata e feijão frade ^{1,6,8,11}	706	167	1,8	0,3	21,3	3,3	13,9	0,3
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	278	66	0,5	0,1	13,7	13,7	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,0	0,8	1,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Frango corado com arroz de cenoura e salsa	774	183	4,9	0,8	21,1	0,7	13,6	0,3
Vegetariana	Seitan assado com espinafres, arroz de cenoura e salsa ^{1,6}	849	202	5,2	0,9	23,3	0,7	14,9	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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 alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Gratinado de massa cotovelos e atum com pão ralado e alecrim ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1151	273	6,4	1,0	37,6	1,3	15,4	1,2
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, lentilhas e cogumelos com molho de cenoura ^{1,6}	1083	257	5,9	1,0	38,8	2,5	10,5	0,6
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Feriado	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Salada									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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