



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia  
Restaurante  
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de repolho (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Omelete de cogumelos e salsa (sem adição de gordura) com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	767	182	5,0	1,6	22,7	1,0	10,1	0,6
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos gratinados com molho de tomate e manjeriço com massa cotovelos <sup>1,6</sup>	1059	250	3,1	0,7	40,6	1,7	11,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de beterraba e milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
Prato	Salmão no forno com tomilho e arroz de couve branca <sup>4</sup>	1092	261	13,6	2,5	24,0	0,2	10,0	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu no forno com tomilho <sup>1,6</sup>	1020	243	6,5	1,1	35,4	0,3	9,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	157	37	1,7	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de cebola e nabo raspado	88	21	0,3	0,0	3,0	2,6	0,6	0,0
Prato	Peru estufado com macarrão e orégãos <sup>1,3</sup>	776	184	7,1	2,0	14,9	0,7	14,5	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com macarrão e orégãos <sup>1,6,10,11</sup>	780	184	2,5	0,4	29,8	1,5	9,5	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	159	38	1,5	0,3	4,4	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Feijoada à carnavalesca (porco e frango estufados com feijão preto, cenoura e repolho) com arroz	870	206	5,7	1,4	22,7	0,3	15,6	0,3
Vegetariana	Feijoada à carnavalesca vegetariana (estufado de feijão preto com cogumelos, cenoura e repolho) com arroz	759	179	5,0	0,7	25,1	0,6	7,7	0,7
Sobremesa	Tronco de chocolate / fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	1901	454	26,5	12,1	48,3	34,5	5,5	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	257	61	2,0	0,3	7,6	0,7	2,2	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Massada de bacalhau <sup>1,3,4,6,10</sup>	992	235	6,2	1,0	30,5	1,0	13,3	0,5
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e massa <sup>1,6,8,10,11</sup>	1005	238	3,1	0,7	29,9	5,5	20,0	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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