



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 3 a 4 de março de 2025

### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de porco estufadas com esparguete e orégãos <sup>1,3</sup>	834	198	5,5	1,4	20,0	0,8	16,6	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e orégãos <sup>1,6,10</sup>	890	212	6,9	1,6	26,0	1,6	10,7	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia  
Restaurante  
Semana de 5 a 7 de março de 2025  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva) no forno <sup>4,6</sup>	1064	253	8,3	1,0	33,3	0,3	10,9	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas no forno <sup>1,6,10,11,12</sup>	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura e abóbora) <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Rancho de frango (macarrão estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e frango) com salsa <sup>1,3</sup>	737	174	3,6	0,7	19,9	1,1	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarrão estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e brócolos) com salsa <sup>1,6,10</sup>	963	228	4,3	0,8	36,8	2,5	8,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	200	48	1,7	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Escamudo assado com alecrim e arroz de couve lombarda <sup>4</sup>	575	136	2,9	0,4	17,1	0,3	9,7	0,4
Vegetariana	Soja crocante (grossa estufada e corada no forno) com alecrim e arroz de couve lombarda <sup>1,6,8,11</sup>	965	229	3,7	0,6	28,5	4,2	17,5	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

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>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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia  
Restaurante  
Semana de 10 a 14 de março 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 alho-francês (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,9
Prato	Arroz de atum com ervilhas e cenoura, polvilhado com salsa picada <sup>4</sup>	940	224	8,3	1,2	24,6	0,6	11,9	1,0
Vegetariana	Paelha vegetariana (pimento, cenoura, favas estufados com arroz) com salsa	745	177	4,2	0,6	28,9	1,3	4,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	199	48	1,8	0,3	6,3	0,8	1,4	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Pá de porco assada com esparguete, molho de tomate e orégãos <sup>1,3,10,12</sup>	973	232	11,3	3,2	17,7	0,8	14,4	0,4
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho e manjeriço com esparguete, molho de tomate <sup>1,6,10</sup>	1028	244	8,7	1,7	28,5	1,9	12,3	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba raspada	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Alho-francês à Brás (alho-francês, batata palha, cebola e ovo) <sup>3</sup>	955	236	16,5	2,2	13,6	0,5	6,7	0,6
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa e cebola com batata cozida <sup>12</sup>	622	147	2,1	0,4	24,4	1,0	6,1	0,2
Sobremesa	Pera cozida com canela / fruta da época	170	40	0,3	0,0	8,0	8,0	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Prato	Peru estufado com massa espiral e estufado de cogumelos e curgete <sup>1,3</sup>	653	155	6,2	1,8	11,6	0,7	12,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas e cogumelos gratinados com creme de soja e orégãos, acompanha com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	939	226	6,1	1,1	33,1	2,2	8,4	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e alface	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Prato	Filete de alabote assado em cama de alho-francês e tomilho com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	682	162	3,8	0,6	18,5	0,2	13,0	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura estufados) com arroz de tomilho	1020	241	4,8	0,6	40,3	0,8	8,4	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

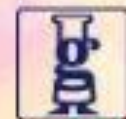
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 17 a 21 de março 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 nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e cenoura estufadas em tomate com esparguete) <sup>1,3</sup>	1038	247	10,6	3,4	23,7	1,3	13,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja (estufado de soja e cenoura em tomate com esparguete e orégãos) <sup>1,6,8,10,11</sup>	1214	288	3,8	0,8	35,6	6,7	24,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Pescada assada com arroz de tomate e feijão branco <sup>4</sup>	803	191	3,5	0,5	25,9	0,4	12,1	0,4
Vegetariana	Seitan assado com arroz de tomate e feijão branco <sup>1,6</sup>	993	236	4,4	0,8	31,0	0,3	15,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	162	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Salada	Abóbora e repolho	112	27	0,3	0,1	4,8	0,6	1,2	1,2
Prato	Estufado de carnes (porco e frango) com massa espiral polvilhada com salsa <sup>1,3</sup>	916	218	7,5	2,0	21,1	0,9	15,9	0,4
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas estufadas, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada <sup>1,6,10</sup>	1244	295	6,8	1,1	44,1	2,9	12,3	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	200	48	1,7	0,3	5,8	0,6	1,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	28	0,1	0,0	3,8	1,2	1,6	0,0
Prato	Frango assado com alecrim e arroz	796	189	4,9	0,8	21,0	0,2	14,9	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto e aveia com arroz e alecrim <sup>1,6,11</sup>	1245	294	5,8	0,8	48,6	0,6	10,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	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	Filete de cavala (conserva) estufado em tomate e manjeriço com macarrão <sup>1,3,4,6</sup>	1010	240	9,8	1,2	22,8	1,1	13,9	0,7
Vegetariana	Feijão branco estufado com cogumelos, abóbora e repolho com macarrão <sup>1,6,10</sup>	929	220	3,7	0,8	33,3	1,3	10,1	0,6
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 24 a 28 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	906	216	7,4	0,9	28,1	0,8	8,5	0,6
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e curgete com arroz de milho <sup>1,6</sup>	930	222	10,1	1,6	23,2	0,3	8,6	0,6
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Massa à lavrador (porco e frango com macarrão, feijão catarino cenoura e repolho estufados) com orégãos <sup>1,3</sup>	745	177	5,9	1,6	16,4	0,8	13,8	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão estufados) com orégãos <sup>1,6,10</sup>	1081	258	6,1	0,9	38,7	1,3	11,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	164	39	1,6	0,3	4,5	0,7	1,0	0,2
Salada	Brócolos	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Prato	Salmão lascado com saladinha de batata cozida, abóbora e feijão-verde <sup>2,4,14</sup>	592	141	7,1	1,3	12,4	0,8	6,4	0,2
Vegetariana	Saladinha de grão-de-bico, batata cozida, cenoura e feijão-verde	521	123	1,4	0,2	21,7	1,3	4,4	0,2
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	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	Peru assado com arroz de tomilho	837	199	8,1	2,1	17,1	0,1	14,2	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cogumelos, cenoura, curgete, ervilhas e milho com tomilho no forno	800	190	4,4	0,6	28,5	1,1	7,0	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Massa alegre (massa espiral, ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho) com salsa <sup>1,3,6,10</sup>	694	165	6,1	1,6	16,3	1,2	9,7	0,5
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e massa espiral com salsa <sup>1,3</sup>	1262	297	4,4	0,6	50,0	1,2	13,9	0,3
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 31 de março a 4 de abril 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 abóbora (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	4,0	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	926	221	8,8	3,7	23,5	1,5	11,4	0,9
Vegetariana	Caril de grão com couve-flor e esparguete <sup>1,6,9,10,11</sup>	1012	240	6,0	2,4	35,2	3,1	9,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	145	35	1,6	0,3	3,8	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim envoltos em cebolada e tomate com arroz colorido (ervilhas e milho) <sup>4</sup>	634	151	5,5	0,8	14,7	0,5	10,1	0,4
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa e abóbora com arroz colorido (ervilhas e milho)	1042	247	3,0	0,5	42,4	0,4	10,5	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	0,3
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Pá de porco corada com macarrão polvilhado com orégãos <sup>1,3</sup>	1016	242	10,5	3,1	20,9	1,0	14,6	0,4
Vegetariana	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho com macarrão polvilhado com orégãos <sup>1,6,10</sup>	810	192	3,4	0,6	32,1	1,9	7,2	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Frango estufado com arroz	806	191	4,9	0,9	21,3	0,2	15,1	0,3
Vegetariana	Tofu assado com molho de tomate com orégãos e arroz <sup>1,6</sup>	1040	248	8,9	1,5	30,1	0,3	10,6	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	146	35	1,6	0,3	3,7	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Cavala lascada (em conserva) com salada de batata cozida e feijão-frade com salsa picada <sup>4,6</sup>	583	138	4,1	0,5	16,8	0,8	7,9	0,3
Vegetariana	Lentilhas guisadas com cenoura e massa espiral <sup>1,6,8,10,11</sup>	1242	295	4,3	0,9	51,2	2,9	13,9	0,3
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal  
www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 7 a 10 de abril de 2025 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	4,0	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Omelete de cenoura e salsa (sem adição de gordura) com arroz de ervilhas <sup>3</sup>	768	183	5,7	1,5	23,0	0,8	8,5	0,5
Vegetariana	Favas estufadas em tomate com cogumelos e arroz de ervilhas	725	172	4,1	0,6	27,5	0,8	4,9	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete e 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	Esparguete à bolonhesa de atum (atum estufado com tomate e massa esparguete) <sup>1,3,4</sup>	648	154	4,3	0,6	20,4	1,1	7,6	0,6
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com batata cozida aos cubos, ervilhas e milho	551	130	1,6	0,2	22,6	1,4	4,8	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta – Dia Comemorativo da Páscoa</b>									
Sopa	Creme de couve-flor (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Legumes estufados (cenoura e repolho em juliana)	596	144	13,7	2,0	3,2	0,8	1,1	0,9
Prato	Arroz dourado da Páscoa (peru, frango, cenoura, ovo e salsa) no forno <sup>3</sup>	819	194	5,5	1,3	22,8	0,4	12,9	0,3
Vegetariana	Arroz dourado da Páscoa (tofu, cenoura e salsa) no forno <sup>1,6</sup>	948	226	8,0	1,3	27,6	0,7	9,6	0,4
Sobremesa	Doce de Páscoa / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</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 couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Carne de porco estufada com batata cubos no forno e orégãos <sup>1,5,6,10,12</sup>	655	157	8,3	1,8	12,0	0,1	8,5	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com macarronete e orégãos <sup>1,6,10,12</sup>	802	190	4,0	1,0	23,7	2,0	14,3	0,6
Sobremesa	Maçã starking	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>10</sup>Mostarda, <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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 11 a 11 de abril de 2025

Almoço

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	145	35	1,6	0,3	3,8	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Filete de alabote no forno envolto em farinha de milho e tomilho com arroz de feijão catarino <sup>1,4</sup>	750	178	4,1	0,6	21,2	0,3	13,8	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, abóbora e curgete com alecrim e arroz de feijão catarino <sup>1,6,8,9,10,11,12</sup>	740	177	6,3	0,9	24,2	1,4	5,6	0,4
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 14 a 18 de abril 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 couve branca (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral e orégãos <sup>1,3,6,12</sup>	949	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com abóbora e massa espiral com orégãos <sup>1,6,9,10,11</sup>	1440	342	8,5	1,5	51,9	2,9	12,3	1,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	199	48	1,8	0,3	6,3	0,8	1,4	0,3
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Peixe estufado com arroz de salsa <sup>4</sup>	640	152	3,1	0,4	19,7	0,2	10,5	0,5
Vegetariana	Soja salteada com arroz de salsa <sup>1,6,8,11</sup>	1407	334	7,5	1,1	39,7	5,2	23,2	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Carne de porco assada com alecrim e esparguete estufado em tomate <sup>1,3</sup>	926	221	10,3	2,8	18,8	1,1	12,7	0,4
Vegetariana	Lentilhas no forno com beringela, repolho e brócolos em molho de tomate com esparguete <sup>1,6,8,9,10,11,12</sup>	642	153	4,1	0,7	22,5	2,2	6,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Arroz enriquecido com cavala (conserva) estufada, grão-de-bico, ervilhas e milho <sup>4,6</sup>	1122	268	11,1	1,3	28,3	0,8	12,1	0,5
Vegetariana	Arroz enriquecido com feijão catarino estufados, ervilhas, milho e alecrim	1267	301	3,6	0,4	55,0	0,2	11,6	0,5
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	233	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia  
Semana de 21 a 21 de abril de 2025  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	154	37	1,6	0,3	4,6	0,5	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	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomilho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	935	223	7,6	1,0	29,4	0,9	8,3	0,7
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos e curgete com arroz de tomilho	1018	240	4,3	0,6	39,8	0,2	9,9	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 22 a 25 de abril de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	215	51	1,9	0,3	6,3	0,7	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Gratinado de massa com carne picada de vaca e cenoura raspada com molho de tomate e manjeriço <sup>1,3</sup>	1010	241	10,8	3,2	22,4	1,4	12,1	0,4
Vegetariana	Tofu crocante aos cubos no forno com massa e molho de tomate e manjeriço <sup>1,6,10,12</sup>	932	222	8,0	1,8	25,2	1,5	11,3	0,7
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Omelete de cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de feijão catarino <sup>3</sup>	805	192	5,9	1,5	23,7	0,3	9,8	0,6
Vegetariana	Juliana de couve-lombarda cozida com grão-de-bico e abóbora com arroz de feijão catarino	1228	292	4,0	0,5	50,4	1,1	10,9	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Frango assado com esparguete e orégãos <sup>1,3</sup>	777	184	4,2	0,8	19,7	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Almôndegas de soja em molho de tomate com esparguete e orégãos <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,13</sup>	1245	295	3,1	0,7	40,7	5,7	23,0	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

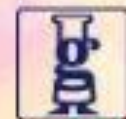
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Fêveras estufadas com tomilho e massa espiral <sup>1,3</sup>	840	199	5,6	1,5	20,2	0,8	16,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com tomilho e massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1411	335	6,0	1,0	53,1	2,9	14,1	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com batata corada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	531	126	2,5	0,4	16,1	0,8	8,1	0,3
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e arroz de tomate e feijão branco <sup>1,6</sup>	995	237	6,1	1,0	32,0	0,5	10,8	0,5
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Curgete estufada	367	89	8,1	1,2	2,1	1,0	1,4	0,7
Prato	Feijoada de aves (frango, peru, feijão catarino, cenoura e couve branca) acompanha com arroz	687	163	5,1	1,2	15,0	0,6	14,2	0,3
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos, cenoura e repolho com massa e salsa picada <sup>1,6,10</sup>	1097	261	5,6	0,8	40,0	1,4	12,5	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	199	48	1,7	0,3	5,9	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Empadão de arroz com atum e orégãos no forno <sup>4</sup>	987	235	8,9	1,3	24,3	0,3	14,0	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e abóbora com orégãos no forno <sup>1,6,8,11</sup>	1039	246	2,9	0,5	33,1	4,7	18,8	0,1
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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, <sup>13</sup>Tremoço. 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