Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Restaurante

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho)	200	47	1,1	0,2	7,7	0,8	1,1	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete[1,3,6,12]	926	221	8,8	3,7	23,5	1,5	11,4	0,9
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com espaguete estufado em molho de tomate[1,6,10]	1342	319	7,1	1,2	48,2	2,7	12,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	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	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	201	48	1,8	0,3	5,7	0,6	1,4	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	160	38	0,3	0,0	4,6	1,3	2,1	0,3
Prato	Filete de tilápia no forno com batata ensalsada[4]	380	104	2,0	0,2	12,7	0,9	4,7	0,1
Vegetariana	Tofu crocante no forno com molho de cenoura, couve branca em juliana e batata polvilhado com salsa[1,6]	475	113	4,0	0,6	13,5	1,0	4,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta – Dia de São Martinho		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) / sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	597	143	6,7	1,1	16,4	1,1	2,6	0,7
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 molho de castanhas e massa espiral[1,3]	879	209	6,8	1,6	21,4	1,4	15,2	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas e curgete com molho de castanhas e massa espiral[1,6,10]	1174	279	6,8	1,2	42,2	3,1	10,6	0,3
Sobremesa	Doce de são martinho / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	396	95	4,2	0,7	10,7	1,0	2,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salsa picada[4]	426	101	2,2	0,3	13,1	1,1	6,1	0,4
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade, cenoura, feijão-verde e batata cozida com salsa picada	583	138	1,0	0,2	24,3	1,1	6,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	433	104	4,4	0,7	12,5	1,4	2,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Rancho de frango (guisado de macarronete, grão-de-bico, frango, cenoura e repolho) com óregãos[1,3]	734	174	3,6	0,7	19,9	1,1	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (guisado de grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) com orégãos[1,6,10]	958	227	4,2	0,8	36,8	2,5	8,7	0,2
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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [12]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