



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos, cenoura, couve-flor, curgete e feijão catarino ^{7,12}	288	69	1,3	0,2	10,2	0,8	3,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com cenoura (sem adição de gordura) com esparguete ^{1,3,6,10}	838	199	5,6	1,6	24,8	2,3	10,8	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com esparguete) ^{1,6,8,10,11,12}	1169	277	4,0	0,7	33,4	7,1	22,8	0,2
Salada	Feijão-verde, couve branca e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo, espinafres, abóbora e repolho ^{7,12}	159	38	1,1	0,2	5,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de tilápia no forno com molho de tomate e batata aos cubos ⁴	397	109	2,8	0,4	11,9	0,9	4,9	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade, brócolos, cenoura, cebola e curgete com batata aos cubos ³	613	145	2,7	0,6	21,6	0,9	7,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa, cenoura raspada e milho	118	151	0,4	0,1	8,8	3,3	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, couve-flor, couve branca, alho-francês e feijão branco ^{7,12}	242	58	1,2	0,2	7,9	0,6	2,3	0,1
Prato	Fêveras estufadas com arroz branco	827	196	6,2	1,5	19,2	0,4	15,8	0,2
Vegetariana	Seitan e abóbora estufados com arroz branco ^{1,6}	919	218	5,8	1,0	28,6	0,7	12,6	0,3
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	126	30	0,1	0,0	2,4	1,0	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete, abóbora, cenoura e couve-flor ^{7,12}	166	40	1,2	0,2	5,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Gratinado de massa colorida de cavala (milho e ervilha) com molho de cenoura ^{1,4,6,10}	944	261	9,4	1,2	25,8	2,6	10,4	0,5
Vegetariana	Gratinado de massa colorida de lentilhas com cenoura, milho e ervilhas com molho de cenoura ^{1,6,10}	1027	277	6,6	1,1	36,4	3,2	9,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pudim de baunilha ⁷	427	101	1,4	0,8	19,3	16,3	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora, couve-lombarda, cenoura e repolho ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	5,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Chili de frango (feijão catarino, frango picado, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz ¹²	782	186	4,6	0,7	21,8	0,7	14,0	0,3
Vegetariana	Chili de tofu (feijão catarino, tofu, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz ^{1,6}	912	218	6,9	1,0	28,4	0,9	9,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	92	218	0,7	0,1	10,1	3,9	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0

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. 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