



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres, curgete, couve branca, cenoura e grão-de-bico ^{7,12}	272	65	1,6	0,3	8,9	0,8	2,6	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	916	217	3,2	0,5	38,3	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Arroz enriquecido com tofu, cenoura e curgete ^{1,6}	903	215	7,6	1,3	27,1	1,1	8,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, feijão-verde e repolho ^{7,12}	176	42	1,1	0,2	5,4	0,9	1,2	0,2
Prato	Ranchinho à beirã (carne de porco, grão-de-bico, massa, cenoura e repolho) ^{1,3}	893	213	8,7	2,6	19,4	1,0	13,2	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico crocante com cogumelos e cenoura com macarrão ^{1,6,9,10,11}	1098	260	6,0	1,1	40,5	2,6	9,5	1,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura, couve-flor, alho-francês e lentilhas ^{7,12}	308	73	1,6	0,2	10,6	1,1	3,1	0,2
Prato	Alabote no forno com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	742	176	6,1	0,9	19,0	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	893	212	3,0	0,5	28,6	4,4	15,0	0,1
Salada	Feijão-verde, abóbora e couve branca	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, repolho, nabo e abóbora ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,5	0,9	1,0	0,2
Prato	Peru estufado com cenoura, ervilhas e massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	755	180	7,1	1,9	14,0	0,8	14,4	0,3
Vegetariana	Caçarola vegetariana com lentilhas, curgete, cogumelos e brócolos com massa cotovelinhos ^{1,6,8,10,11}	944	224	3,5	0,7	37,5	2,0	11,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda, espinafres, cenoura e repolho ^{7,12}	161	38	1,2	0,2	4,9	0,6	1,5	0,1
Prato	Salmão lascado com batata cozida ao cubo, cebolada e salsa ⁴	602	144	7,7	1,4	11,8	0,9	6,4	0,2
Vegetariana	Salada camponesa (feijão-frade, soja, batata, cenoura e ervilhas)	527	125	1,7	0,3	21,3	1,4	4,5	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	231	55	0,3	0,0	11,0	11,0	0,7	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 rijas, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal