



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 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 alho francês, couve branca, brócolos, cenoura e grão-de-bico ^{7,12}	264	63	1,6	0,3	8,7	1,0	2,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	817	194	6,0	1,6	25,2	1,1	8,7	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com abóbora, cenoura e brócolos e arroz branco ^{1,6}	784	186	4,8	0,8	24,4	1,0	10,8	0,3
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	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora, feijão-verde, repolho e feijão catarino ^{7,12}	301	72	1,5	0,2	10,4	0,9	2,9	0,1
Prato	Tranches de pescada panados com pão ralado com batata ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	449	106	1,8	0,3	14,6	0,9	7,4	0,2
Vegetariana	Soja assada com molho de tomate e batata assada ^{1,6,8,11}	667	159	4,7	0,7	17,5	2,9	9,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e tomate	113	205	0,6	0,1	10,6	4,0	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres, curgete, couve branca e cenoura ^{7,12}	169	40	1,3	0,2	5,4	0,6	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com feijão catarino e massa cotovelinhos ^{1,3}	863	205	4,1	0,7	26,8	1,1	14,7	0,2
Vegetariana	Parrilhada de legumes com feijão e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	981	234	6,2	1,0	34,7	1,6	9,6	0,4
Salada	Abóbora, brócolos e feijão-verde	143	34	0,1	0,0	2,7	1,3	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês, couve-flor, cenoura e couve lombarda ^{7,12}	181	43	1,3	0,2	5,9	0,9	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum com macedónia de legumes ^{4,7}	1080	257	11,4	3,0	25,9	0,9	12,1	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz com estufado de legumes (repolho, pimento e curgete) e lentilhas	994	236	4,0	0,6	39,7	1,3	8,4	0,1
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
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de manga ^{1,3,6,7,8,12}	446	105	0,0	0,0	25,8	24,7	0,0	0,1
Sexta									
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	Bifaninhas estufadas com esparguete ^{1,6,10,12}	798	189	5,5	1,4	17,3	1,3	16,4	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos, cenoura e massa esparguete ^{1,6,10}	1269	302	8,7	1,4	42,7	2,7	10,9	0,5
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, couve branca e lombarda)	551	133	12,3	1,8	3,6	1,7	0,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,0	14,0	13,3	0,9	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