



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de setembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, cenoura, nabo, couve-lombarda e feijão catarino ^{7,12}	359	86	3,9	0,6	9,4	0,9	2,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum e orégãos ^{4,7}	1180	281	12,7	3,3	28,0	0,6	13,5	1,0
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e arroz e orégãos ^{1,6}	1052	250	9,0	1,5	31,7	0,8	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	98	23	0,1	0,0	2,8	0,9	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	207	49	0,4	0,1	10,0	10,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve branca, abóbora e espinafres ^{7,12}	168	40	1,1	0,2	5,2	0,7	1,3	0,1
Prato	Frango estufado com ervilhas, alecrim e macarronete ^{1,6,10}	791	187	4,5	0,8	21,0	1,4	15,2	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com ervilhas, couve-lombarda, cenoura, brócolos e alecrim com macarronete ^{1,6,10}	943	224	4,4	0,7	34,2	2,4	9,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	105	146	0,5	0,1	8,6	4,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,3	0,0	9,7	9,7	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, couve-flor, alho-francês e cenoura ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	6,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Filete de alabote assado com batata ensalsada ⁴	459	109	3,1	0,5	12,1	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, couve lombarda, brócolos, cenoura e salsa	518	123	2,2	0,4	19,4	1,2	4,8	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	252	60	0,4	0,1	12,1	11,4	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda, cenoura, alho-francês, brócolos e lentilhas ^{7,12}	252	60	1,2	0,2	8,2	1,1	2,8	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (estufadinho de carne picada de vaca em tomate com esparguete) ^{1,6,10,12}	1032	246	10,5	3,4	22,1	1,7	14,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (estufadinho de soja com cenoura em tomate, acompanha com esparguete) ^{1,6,8,10,11,12}	1169	277	4,0	0,7	33,4	7,1	22,8	0,2
Salada	Abóbora, curgete e feijão-verde	404	98	8,1	1,2	2,2	0,7	1,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	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 abóbora, nabo, curgete e feijão-verde ^{7,12}	172	41	1,2	0,2	5,4	1,0	1,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão catarino e couve branca ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	953	226	5,5	0,7	33,6	0,6	10,0	0,7
Vegetariana	Arroz com lentilhas, beringela, abóbora, cenoura e milho no forno ^{9,10,11,12}	692	201	4,8	0,7	26,0	2,1	5,0	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	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 imprevisíveis.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal