



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de setembro de 2026
Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres, nabo, cenoura e abóbora ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,8	1,0	1,1	0,3
Prato	Strogonoff de porco (fêveras de porco estufadas com cogumelos) com esparguete ^{1,6,10}	747	177	5,3	1,3	16,3	1,1	15,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete ^{1,6,10}	839	199	3,9	0,7	30,4	2,4	8,7	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, brócolos, couve-flor, nabo e feijão catarino ^{7,12}	288	69	1,4	0,2	10,1	1,0	2,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	723	171	4,5	0,7	21,0	0,8	11,4	0,3
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela e arroz de cenoura ^{1,6}	853	203	6,6	1,1	24,4	1,2	10,9	0,4
Salada	Abóbora, beterraba e curgete	383	92	8,1	1,2	3,4	1,4	1,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	196	47	0,3	0,1	9,2	9,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda, cenoura, repolho e feijão-verde ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,4	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com queijo (sem adição de gordura) e macarronete ^{1,3,6,7,10}	962	229	8,1	3,3	24,3	1,9	13,3	0,6
Vegetariana	Massa penne com grão-de-bico, tomate, cenoura e repolho ^{1,6,10}	1117	266	7,6	1,2	37,8	2,8	9,5	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	240	57	0,3	0,0	11,4	10,8	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, curgete, repolho e favas ^{7,12}	175	42	1,1	0,2	5,7	0,7	1,6	0,2
Prato	Salada de batata com lascas de cavala, milho e cenoura ^{4,6}	433	131	2,5	0,2	15,3	1,5	5,4	0,2
Vegetariana	Salada quente de batata, soja, milho, cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	537	148	1,6	0,2	17,5	3,3	9,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	118	151	0,4	0,1	8,8	3,3	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	207	49	0,4	0,1	10,0	10,0	0,3	0,0
Sobremesa 1	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	452	108	4,6	2,0	11,9	9,4	4,4	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora, cenoura e couve branca ^{7,12}	179	43	1,4	0,3	6,1	0,8	1,0	0,1
Prato	Frango assado com alecrim e arroz ¹²	827	196	5,4	0,9	21,7	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (cenoura, couve-flor, repolho e feijão-verde)	919	219	4,5	0,6	35,4	0,9	7,9	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	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal