



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete, nabo, abóbora, e repolho ^{7,12}	168	40	1,3	0,2	5,7	1,0	0,9	0,2
Prato	Arroz de atum e legumes (cenoura e couve branca) ⁴	974	232	9,3	1,4	26,5	1,0	10,1	0,9
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com legumes (abóbora, brócolos, repolho) e arroz branco ^{9,10,11}	1082	257	6,6	1,0	41,0	1,3	6,7	0,9
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	203	48	0,3	0,0	9,7	9,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, abóbora, couve-lombarda e feijão branco ^{7,12}	272	65	1,3	0,2	8,6	0,8	2,6	0,2
Prato	Pá de porco estufada com massa espiral ^{1,3}	992	237	11,1	3,3	18,8	0,8	15,0	0,3
Vegetariana	Estufado de soja com cenoura e couve branca com massa fusilli ^{1,6,8,10,11}	1082	256	4,3	0,9	32,6	5,4	19,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	252	60	0,4	0,1	12,1	11,4	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês, espinafres, couve branca e cenoura ^{7,12}	165	39	1,3	0,2	5,1	0,6	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de grão-de-bico e tomate ⁴	784	186	4,7	0,7	23,2	0,8	12,1	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão branco, cogumelos, abóbora e espinafres no forno	819	194	1,7	0,3	34,1	0,5	7,8	0,3
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (uvas) - início do outono	272	64	0,5	0,1	13,7	13,7	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve-flor, repolho e nabo ^{7,12}	177	42	1,2	0,2	6,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Jardineira de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e batata) ^{6,7}	496	118	4,2	1,2	10,1	0,8	9,7	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilhas, alho-francês e pimento)	534	127	2,5	0,3	20,0	1,4	4,6	0,1
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	214	51	0,3	0,0	9,9	9,9	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres, curgete, abóbora, couve branca e grão-de-bico ^{7,12}	276	66	1,6	0,3	9,3	0,9	2,7	0,1
Prato	Filete de tilápia assado com cebolada e arroz branco ⁴	669	183	5,9	0,8	19,2	0,8	7,2	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com tofu, legumes (cenoura e couve branca) com arroz branco ^{1,6}	897	214	10,6	1,7	21,5	0,7	7,1	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura raspada	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

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