



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 31 de agosto a 4 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 couve-flor, brócolos, abóbora e couve branca ^{7,12}	185	44	1,2	0,2	6,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com cenoura e ervilhas (sem adição de gordura) com macarrão ^{1,3}	778	185	5,0	1,5	24,0	1,5	9,5	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, tomilho e macarrão ^{1,6,10}	1309	311	6,5	1,1	48,5	3,1	12,1	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada, couve roxa e pepino	109	26	0,2	0,1	3,5	1,7	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	275	65	0,4	0,1	13,5	12,9	0,7	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura, couve branca, couve-lombarda e alho-francês ^{7,12}	168	40	1,3	0,2	5,3	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salsa ⁴	735	174	4,6	0,7	21,2	0,6	11,6	0,2
Vegetariana	Assado de lentilhas e beringela com arroz de tomate e salsa ^{9,10,11,12}	742	176	4,1	0,6	28,0	1,6	5,6	0,2
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	193	46	0,3	0,0	9,2	9,2	0,5	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres, couve branca, abóbora e curgete ^{7,12}	150	36	1,1	0,2	4,7	0,6	1,4	0,1
Prato	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata e legumes (cenoura, repolho e couve-lombarda)	548	130	4,9	1,5	12,3	0,9	8,4	0,1
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho e couve-lombarda) ¹²	273	65	1,3	0,2	9,4	1,2	2,5	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	256	60	0,3	0,0	12,0	11,4	0,9	0,0
Quinta		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, brócolos e grão-de-bico ^{7,12}	278	66	1,5	0,2	8,9	1,1	2,5	0,2
Prato	Salada quente de massa espiral com cavala e orégãos ^{1,3,4,6}	1080	257	9,1	1,2	30,7	1,3	12,3	0,4
Vegetariana	Salada quente de massa espiral com tofu, abóbora, milho e orégãos ^{1,6,10}	859	263	4,6	1,1	30,8	2,8	11,7	0,4
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	207	49	0,3	0,1	9,7	9,7	0,7	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo, alho-francês, abóbora, curgete e feijão branco ^{7,12}	282	67	1,3	0,2	9,3	0,8	3,0	0,2
Prato	Frango corado com arroz de cenoura ¹²	770	183	4,9	0,8	20,9	0,9	12,3	0,3
Vegetariana	Arroz com soja salteada e legumes (cenoura, brócolos e pimento) ^{1,6,8,11}	985	234	4,5	0,7	29,7	4,5	15,6	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	248	58	0,3	0,0	12,1	11,4	0,8	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 rij, 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