



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda		287	68	0,9	0,1	12,0	0,9	2,6	0,1
Sopa	Sopa de couve lombarda, abóbora, couve-flor, repolho e feijão catarino								
Prato	Massa alegre (ovo mexido, cenoura e milho) ^{1,3}	775	233	5,2	1,5	25,5	2,1	9,6	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, nabo e abóbora) com massa espiral ^{1,6,8,10,11}	850	202	4,8	0,8	24,0	4,0	13,7	0,2
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	217	52	0,2	0,0	8,3	2,9	0,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	207	49	0,3	0,1	9,7	9,7	0,7	0,0
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Terça		225	53	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,2
Sopa	Sopa de couve branca, cenoura, brócolos e feijão-verde								
Prato	Fogonero assado com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	613	146	4,5	0,6	15,4	0,6	10,2	0,5
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, abóbora e nabo, acompanha com arroz	1093	259	5,3	0,9	42,8	0,9	8,7	0,4
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
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Quarta		262	62	0,8	0,1	10,1	1,0	2,8	0,1
Sopa	Creme de abóbora, brócolos, espinafres, alho-francês e lentilhas								
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,6,10}	819	195	7,9	2,2	15,0	1,1	15,7	0,3
Vegetariana	Parrilhada de alho-francês, abóbora, curgete, repolho e cogumelos com tofu salteado e esparguete ^{1,6,10}	777	185	7,6	1,4	20,0	1,3	8,5	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	176	41	0,3	0,0	8,1	8,1	0,7	0,0
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Quinta		227	54	0,8	0,1	9,7	1,1	1,4	0,1
Sopa	Sopa de nabo, abóbora, couve-flor e repolho								
Prato	Salada de salmão e pescada com batata, cenoura e ervilhas ⁴	451	107	3,1	0,6	12,7	1,0	6,6	0,2
Vegetariana	Salada de batata com grão-de-bico e legumes (brócolos, ervilhas e cenoura)	541	128	0,9	0,1	22,8	1,6	5,4	0,1
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	215	51	0,4	0,0	10,2	10,2	0,4	0,0
Sobremesa 1	Gelado ⁷	816	194	8,4	7,6	26,0	23,0	2,9	0,2
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sexta		204	48	0,7	0,1	8,4	0,8	1,7	0,1
Sopa	Sopa de curgete, espinafres, couve branca e cenoura								
Prato	Massa macarronete com carne de vaca picada e molho de tomate e cenoura ^{1,6,10}	1058	251	8,2	2,5	30,9	2,7	12,6	0,2
Vegetariana	Massa macarronete com soja e molho de tomate e cenoura ^{1,6,8,10,11}	1171	278	4,7	0,7	34,7	6,3	20,7	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	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	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 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