



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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda, abóbora, couve-flor, repolho e feijão catarino ^{7,12}	285	68	1,4	0,2	10,2	0,7	2,9	0,1
Prato	Massa alegre (ovo mexido, cenoura e milho) ^{1,3}	764	230	5,4	1,6	24,6	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
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca, cenoura, brócolos e feijão-verde ^{7,12}	184	44	1,2	0,2	5,2	0,9	1,2	0,2
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	1044	247	5,3	0,9	40,4	1,2	8,2	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
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora, brócolos, espinafres, alho-francês e lentilhas ^{7,12}	258	62	1,2	0,2	8,6	1,0	3,1	0,2
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
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora, couve-flor e repolho ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	6,4	1,0	1,0	0,1
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	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete, espinafres, couve branca e cenoura ^{7,12}	152	36	1,1	0,2	4,6	0,5	1,5	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, frango, feijão catarino, cenoura e repolho) acompanha com arroz ^{6,7}	901	215	7,4	1,5	22,9	0,5	13,8	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve lombarda, cenoura, abóbora e curgete) com arroz	792	188	4,0	0,6	26,1	1,0	8,3	0,2
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