



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres, curgete, couve branca, cenoura e grão-de-bico ^{7,12}	272	65	1,6	0,3	8,9	0,8	2,6	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	916	217	3,2	0,5	38,3	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Arroz enriquecido com tofu, cenoura e curgete ^{1,6}	903	215	7,6	1,3	27,1	1,1	8,4	0,3
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	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, feijão-verde e repolho ^{7,12}	176	42	1,1	0,2	5,4	0,9	1,2	0,2
Prato	Ranchinho à beirã (carne de porco, grão-de-bico, massa, cenoura e repolho) ^{1,3}	893	213	8,7	2,6	19,4	1,0	13,2	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico crocante com cogumelos e cenoura com macarrão ^{1,6,9,10,11}	1098	260	6,0	1,1	40,5	2,6	9,5	1,1
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	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura, couve-flor, alho-francês e lentilhas ^{7,12}	308	73	1,6	0,2	10,6	1,1	3,1	0,2
Prato	Alabote no forno com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	742	176	6,1	0,9	19,0	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	893	212	3,0	0,5	28,6	4,4	15,0	0,1
Salada	Feijão-verde, abóbora e couve branca	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete, repolho, nabo e abóbora ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,5	0,9	1,0	0,2
Prato	Peru estufado com cenoura, ervilhas e massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	755	180	7,1	1,9	14,0	0,8	14,4	0,3
Vegetariana	Caçarola vegetariana com lentilhas, curgete, cogumelos e brócolos com massa cotovelinhos ^{1,6,8,10,11}	944	224	3,5	0,7	37,5	2,0	11,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, espinafres, cenoura e repolho ^{7,12}	161	38	1,2	0,2	4,9	0,6	1,5	0,1
Prato	Salmão lascado com batata cozida ao cubo, cebolada e salsa ⁴	602	144	7,7	1,4	11,8	0,9	6,4	0,2
Vegetariana	Salada camponesa (feijão-frade, soja, batata, cenoura e ervilhas)	527	125	1,7	0,3	21,3	1,4	4,5	0,1
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	231	55	0,3	0,0	11,0	11,0	0,7	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 rija, 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