

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 13 a 17 de março de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura, cebola, feijão-verde e curgete <sup>7,12</sup>	148	35	1,6	0,3	3,8	1,1	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomilho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	972	231	5,2	0,7	36,4	1,8	8,2	0,7
Vegetariana	Arroz de tofu, lentilhas, ervilhas e legumes (cenoura, repolho e alho francês) com tomilho no forno <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	829	197	4,2	1,0	28,5	0,8	10,0	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana de cenoura, cebola, alho-francês, repolho e curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,6	0,3	3,8	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba, pepino e milho	161	38	1,0	0,1	3,8	0,6	2,8	0,1
Prato	Guisado de carne de porco aos cubos com grão-de-bico, batata e legumes (couve branca, cenoura e couve-lombarda)	604	144	5,9	1,7	12,7	0,5	9,1	0,2
Vegetariana	Caldeirada de feijão branco (batata, cenoura, nabo, pimento, couve branca, cenoura e feijão branco estufados)	446	106	0,9	0,1	17,7	1,6	4,4	0,1
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças, cenoura, couve-lombarda e couve flor <sup>7,12</sup>	164	39	1,7	0,3	4,4	0,9	1,1	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, repolho e brócolos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Gratinado de macarrão, cogumelos e ovo cozido picado com molho bechamel e salsa <sup>1,3,6,7</sup>	797	190	7,8	2,1	21,4	0,9	7,1	0,6
Vegetariana	Couve-flor, brócolos e grão-de-bico assados com especiarias (cominhos, açafrão e alecrim) com macarrão envolto em molho de cenoura e tomate <sup>1,6</sup>	838	199	5,7	0,9	27,2	2,7	7,9	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, couve-flor, repolho, cenoura e cebola <sup>7,12</sup>	147	35	1,5	0,2	4,2	1,0	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa e tomate	102	24	0,1	0,0	4,1	3,9	0,7	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com ervas de Provence e arroz branco	817	195	8,1	2,2	15,7	0,1	14,6	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) estufados com ervas de Provence e feijão-frade, acompanha com arroz branco	846	201	4,4	0,7	33,4	1,6	5,5	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor, favas, cenoura, cebola, nabo e couve lombarda <sup>7,12</sup>	161	38	1,6	0,2	4,2	1,1	1,2	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Massa espiral com cavala (em conserva), molho de tomate e manjerição no forno <sup>1,3,4,6</sup>	910	217	11,0	1,2	13,7	0,7	15,5	0,7
Vegetariana	Massa espiral com soja e legumes no forno (cenoura, repolho e milho) <sup>1,6</sup>	1127	266	3,5	0,6	36,8	1,7	21,2	1,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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