

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 20 a 24 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	Creme de cenoura, nabo, cebola, curgete e feijão-verde <sup>7,12</sup>	161	39	1,7	0,3	4,5	0,7	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas, polvilhado com orégãos e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	931	222	8,5	3,5	24,5	1,5	11,1	0,9
Vegetariana	Lentilhas, cogumelos e brócolos estufados com esparguete polvilhado com orégãos <sup>1,6,8,10,11</sup>	765	182	3,2	0,6	29,1	2,0	9,6	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, cebola, couve-flor e abóbora <sup>7,12</sup>	153	36	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,1
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Prato	Pescada gratinada com pão ralado e salsa picada, acompanha com arroz de feijão <sup>4</sup>	814	193	4,6	0,7	24,4	0,1	13,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com brócolos, cenoura, curgete e arroz branco <sup>9,10,11</sup>	1145	272	8,0	1,1	41,1	1,1	6,9	1,3
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino, cenoura, cebola, alho-francês, couve-lombarda e nabo <sup>7,12</sup>	197	47	1,7	0,3	5,9	0,7	1,5	0,1
Salada	Legumes estufados (repolho, cenoura e curgete)	307	74	6,0	0,9	2,5	1,6	1,5	0,2
Prato	Pá de porco assada com batatas aos cubos no forno polvilhadas com alecrim	563	134	5,9	1,6	12,5	0,1	7,2	0,2
Vegetariana	Soja estufada em tomate com curgete, cogumelos e espinafres e batata aos cubos no forno polvilhada com alecrim <sup>6</sup>	584	138	2,3	0,3	17,6	0,1	10,0	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve branca, espinafres, cebola e curgete	196	47	1,1	0,2	7,2	0,9	1,3	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos, ervilhas, milho e salsa picada <sup>3</sup>	681	162	5,4	1,4	18,9	0,6	7,9	0,4
Vegetariana	Gratinado de feijão preto e legumes (abóbora, brócolos e milho) com molho de soja salsa picada, acompanha com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,6</sup>	778	184	4,8	0,6	27,7	0,8	6,9	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-galega, cenoura, brócolos, cebola e repolho <sup>1,7,12</sup>	155	37	1,9	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Bolonhesa de atum (atum estufado em tomate, acompanha com massa cotovelos) <sup>1,3,4</sup>	987	234	8,0	1,2	26,6	0,6	13,0	0,9
Vegetariana	Tofu estufado com favas, couve branca, cenoura e milho, acompanha com massa cotovelos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	517	123	3,2	0,9	14,5	1,8	7,6	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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>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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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