

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Prato	Omelete de queijo e salsa picada (sem adição de gordura) no forno com arroz branco ^{3,7}	898	214	7,8	2,8	24,0	0,4	10,7	0,6
Vegetariana	Guisado de feijão catarino, abóbora, milho e salsa com arroz branco	1079	257	5,4	0,7	42,6	0,5	9,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e nabo ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola, cenoura raspada e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Prato	Perninha de frango estufada com feijão catarino, ervas de Provençe e esparguete ^{1,3}	871	207	4,0	0,7	25,0	0,7	17,4	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, brócolos e couve-flor com ervas de Provençe e esparguete ^{1,6,8,9,10,11,12}	615	146	3,2	0,6	22,7	2,4	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico ^{7,12}	211	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com molho de tomate e tomilho com arroz branco ⁴	773	184	5,5	0,8	21,7	0,2	11,4	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com molho de tomate e tomilho com arroz branco ^{1,6}	860	205	5,8	1,0	26,6	0,9	10,7	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, repolho e brócolos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Cubinhos de carne de porco guisados com brócolos, cenoura, repolho e batata estufada	497	118	4,9	1,3	11,8	1,1	6,2	0,2
Vegetariana	Salada quente de batata aos cubos, grão-de-bico, brócolos, cenoura e repolho cozidos	523	124	0,9	0,1	21,9	1,8	5,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	106	25	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Prato	Gratinado de bacalhau lascado com massa cotovelinhos e molho branco ^{1,3,4,6,7}	1030	245	8,0	2,2	31,2	1,2	11,3	1,7
Vegetariana	Gratinado de couve-flor e cenoura com soja, massa cotovelinhos e molho branco ^{1,6}	723	171	3,6	0,6	23,0	2,3	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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 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