

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>7,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,6	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca gratinado com molho de tomate e orégãos e massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	901	215	8,0	2,2	20,7	0,9	14,5	0,4
Vegetariana	Massa espiral estufada com soja e legumes (abóbora, curgete e alho-francês) polvilhada com orégãos <sup>1,6</sup>	922	219	5,0	0,9	26,7	1,3	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	162	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Salada camponesa de salmão (salmão lascado, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) <sup>4</sup>	606	145	7,4	1,4	12,5	0,8	6,4	0,1
Vegetariana	Empadão de legumes e grão-de-bico (ervilhas, grão-de-bico, batata, tomate, pimento, brócolos e couve-flor) no forno	321	76	1,4	0,2	12,1	1,0	2,7	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de nabo <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Frango assado com arroz de salsa	796	189	4,9	0,8	21,0	0,2	14,9	0,4
Vegetariana	Salteado de cogumelos, curgete, milho e lentilhas com arroz de salsa <sup>1,6,8,10,11</sup>	897	214	3,7	0,5	36,0	1,1	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa abóbora e brócolos <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, repolho, couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão estufados) <sup>1,3</sup>	795	189	7,5	2,2	17,8	1,4	11,4	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão estufados) <sup>1,6</sup>	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,8	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão branco <sup>7,12</sup>	207	50	1,6	0,3	6,3	0,8	1,7	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Prato	Filetes de pescada crocante com farinha de milho e alecrim (no forno) com arroz de brócolos <sup>4</sup>	736	175	4,2	0,6	22,6	0,3	11,3	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com cogumelos, cenoura, milho e alecrim com arroz de brócolos <sup>1,6</sup>	877	210	9,9	1,7	21,6	0,5	7,3	0,6
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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