

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 27 a 31 de março de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres, couve branca, cenoura e brócolos ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,6	0,9	1,0	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura e alecrim ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	899	214	6,5	0,9	30,7	1,2	7,3	0,5
Vegetariana	Seitan assado com abóbora e cenoura, acompanha com arroz de alecrim ^{1,6}	884	210	6,2	1,1	26,8	1,1	11,0	0,8
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho (cenoura, alho francês, curgete, cebola, repolho e grão) ^{7,12}	196	47	1,8	0,3	5,5	0,8	1,5	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor cozidos	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Perna de frango estufada com cenoura e macarrão com salsa picada ^{1,3}	768	182	4,0	0,8	19,7	1,0	15,5	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão catarino, cenoura, repolho e brócolos com macarrão ^{1,6}	1058	252	4,5	0,7	40,8	2,0	11,7	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cenoura, cebola, couve branca, feijão-verde e nabo) ^{7,12}	146	35	1,5	0,3	4,2	1,1	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Salada quente de cavala lascada (em conserva) com batata cozida aos cubos e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) ^{4,6}	437	104	2,8	0,3	12,8	1,2	5,9	0,2
Vegetariana	Gratinado de grão, espinafres, cebola e alho com molho de soja e batata aos cubos ^{1,5,6}	641	154	5,9	0,4	20,2	0,5	3,9	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, couve coração, alho francês e couve-flor ^{7,12}	170	41	1,9	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Prato	Carne de porco e cogumelos com massa espiral gratinada com molho de tomate ^{1,3}	842	201	9,3	2,6	16,8	0,8	11,8	0,6
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com macarrão polvilhado com salsa ^{1,6,10,11}	791	187	3,0	0,5	29,9	1,6	9,3	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cenoura, cebola, curgete, couve portuguesa e nabo) ^{7,12}	148	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Salada	Feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas cozidos	166	40	0,7	0,1	3,7	2,9	3,2	0,8
Prato	Chili de feijão preto e legumes estufados (pimento, abóbora e curgete) com orégãos, acompanha com arroz branco	786	185	2,6	0,3	32,7	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) e feijão catarino no forno polvilhado com orégãos	758	180	2,6	0,4	31,0	0,4	6,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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