

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 3 a 5 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	155	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	2,1	2,1	0,7
Prato	Macarronete com carne de vaca picada gratinado com pão ralado e orégãos ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	923	220	8,8	2,8	21,8	0,8	12,4	0,3
Vegetariana	Macarronete com cenoura, brócolos e grão-de-bico no forno polvilhado com orégãos ^{1,6}	1011	239	4,6	0,9	38,6	3,0	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Prato	Chili de cavala (estufado de cavala com tomate, feijão catarino, salsa e pimento) com arroz ^{4,6}	1014	242	9,6	1,1	25,3	0,6	13,4	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (estufado de feijão catarino com tomate, salsa, cenoura, curgete, repolho e milho) com arroz ^{1,10,12}	540	129	4,3	0,6	17,0	1,5	5,2	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa com feijão branco ^{7,12}	211	50	1,7	0,3	6,5	0,8	1,5	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura raspada e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Prato	Peru assado com alecrim e esparguete estufado em tomate ^{1,3}	780	186	7,9	2,0	14,5	0,8	13,9	0,3
Vegetariana	Seitan assado com alecrim e esparguete estufado em tomate ^{1,6}	757	179	3,3	0,8	24,4	2,3	12,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal