

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 6 a 10 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 feijão vermelho com couve portuguesa, cebola, abóbora, brócolos e curgete ^{7,12}	197	47	1,7	0,2	6,0	0,9	1,7	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Hambúrguer de vaca gratinado com molho de tomate e massa espiral ^{1,3,6,12}	960	228	8,1	2,0	25,7	1,2	12,7	0,6
Vegetariana	Massa espiral estufada com soja e legumes (couve-lombarda, alho-francês e cenoura), polvilhada com alecrim ^{1,6}	998	236	2,8	0,5	32,4	1,8	19,1	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, feijão verde, curgete e nabo ^{7,12}	145	35	1,5	0,2	4,0	0,9	0,8	0,1
Salada	Salada de milho e tomate	174	41	1,1	0,0	4,6	2,7	2,7	0,0
Prato	Tortilha à camponesa no forno (batata, ovo, ervilhas, cenoura, nabo, brócolos e salsa picada) ^{3,5,6}	478	115	5,4	0,7	11,9	0,8	3,8	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes e grão (ervilhas, grão, batata, tomate, cenoura, pimento e couve-lombarda) no forno	279	66	1,5	0,2	10,5	1,0	1,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, cenoura, cebola, alho-francês e espinafres ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,2	0,7	1,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Filete de alabote estufado com manjeriço e arroz de feijão ⁴	739	175	4,0	0,6	22,6	0,3	12,0	0,4
Vegetariana	Estufado de tofu, cogumelos, feijão catarino e legumes (repolho e couve-lombarda) com ervas de Provence, acompanha com arroz ^{1,5,6,8,9,10,11}	655	157	5,5	1,1	17,3	0,6	9,0	0,7
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas, abóbora, feijão verde, curgete e nabo ^{7,12}	175	42	1,8	0,3	4,8	0,7	1,0	0,2
Salada	Salada de cebola, cenoura raspada e milho	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
Prato	Frango assado com alecrim com esparguete estufado em tomate ^{1,3}	732	174	4,9	0,9	17,5	1,0	14,5	0,4
Vegetariana	Beringela recheada com estufado de lentilhas e legumes (tomate e couve-galega) no forno com esparguete ensalsada ^{1,6}	734	174	3,8	0,7	25,6	1,9	7,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor, cenoura, cebola, couve portuguesa e abóbora ^{7,12}	155	37	1,7	0,3	4,0	1,1	1,0	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Arroz de atum com ervilhas, milho e pimento verde estufados ⁴	949	226	6,5	0,9	29,8	0,4	11,3	1,0
Vegetariana	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, ervilhas e feijão branco estufados	941	224	6,1	0,9	30,9	1,0	7,7	0,6
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, 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