

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 17 a 21 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	174	42	0,3	0,1	7,0	0,3	2,1	0,7
Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos e macarronete com manjerição ^{1,3}	725	172	3,0	0,6	20,7	1,0	14,5	0,4
Vegetariana	Macarronete guisado com feijão preto, cenoura, couve branca, espinafres e manjerição	716	168	3,7	0,4	22,9	0,7	10,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	141	34	1,5	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Prato	Filete de alabote crocante com farinha de milho e orégãos no forno com arroz de feijão catarino ⁴	811	192	3,8	0,6	26,2	0,3	13,1	0,4
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos e milho) no forno com orégãos ^{1,5,6,8,9,10,11}	692	164	4,6	1,2	22,8	0,7	7,3	0,4
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	7,7	2,7	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Jardineira de porco (carne de porco estufada com batata, cenoura e ervilhas)	515	123	4,7	1,4	12,1	1,0	7,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de cogumelos e lentilhas (estufado de batata, cenoura, ervilhas, cogumelos, curgete e lentilhas) ^{1,6,8,10,11}	498	118	1,3	0,2	20,6	1,4	5,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Salada de massa com salmão cozido lascado, milho e brócolos picados ^{1,3,4}	1046	249	13,0	2,5	20,0	0,9	12,7	0,3
Vegetariana	Salada de massa com grão-de-bico cozido lascado, milho e brócolos picados ^{1,6}	1170	276	2,8	0,6	47,5	2,7	12,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão catarino ^{7,12}	248	59	1,7	0,2	7,9	0,4	2,5	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Frango assado com alecrim e arroz de cenoura	761	180	4,6	0,8	20,2	0,4	14,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com abóbora, alecrim e arroz de cenoura ⁶	1165	276	4,2	0,6	36,4	0,6	20,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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 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