



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz branco ^{1,6,12}	939	224	9,2	3,6	24,7	0,8	10,0	0,9
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora e beringela com arroz branco	1220	290	6,1	0,8	46,1	1,5	9,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	198	47	1,7	0,3	6,0	0,7	1,4	0,3
Salada	Salada de milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Prato	Cavala lascada (em conserva) com batata cozida, cenoura e salsa ^{4,6}	500	119	4,1	0,4	13,4	1,0	6,5	0,2
Vegetariana	Empadão de soja (puré) com espinafres, cogumelos e curgete aos cubos no forno ^{1,6,8,11}	357	85	1,4	0,2	10,4	1,9	6,4	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Pá de porco corada com massa espiral polvilhada com orégãos ^{1,3}	1002	239	10,5	3,1	21,0	1,0	14,6	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão catarino, cenoura e milho com massa espiral polvilhada com orégãos ^{1,6}	1170	278	6,2	1,0	43,2	1,8	12,0	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Filete de pescada no forno com alecrim envolto em cebolada e tomate com arroz de feijão branco ⁴	716	170	5,3	0,8	19,6	0,5	10,3	0,4
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa, abóbora e cenoura com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho)	1042	247	3,0	0,5	42,4	0,4	10,5	0,4
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Frango estufado com macarrão ^{1,3}	801	189	4,2	0,8	20,0	0,8	16,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com repolho, brócolos e macarrão com molho de tomate e alecrim ^{1,6,8,10,11}	998	237	3,9	0,8	39,4	2,0	12,0	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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