

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025 Almoço

|                |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>  | 199        | 48           | 1,8         | 0,3            | 5,5       | 0,7           | 1,5          | 0,1        |
| Salada         | Salada de cenoura raspada e couve roxa   | 113        | 27           | 0,0         | 0,0            | 4,2       | 2,8           | 1,1          | 0,1        |
| Prato          | Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>                               | 906        | 216          | 7,4         | 0,9            | 28,1      | 0,8           | 8,5          | 0,6        |
| Vegetariana    | Tofu assado com abóbora e curgete com arroz de milho <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>  | 890        | 213          | 9,9         | 2,0            | 23,2      | 0,3           | 7,4          | 0,6        |
| Sobremesa      | Maçã golden  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>  | 162        | 39           | 1,7         | 0,3            | 4,6       | 0,4           | 0,8          | 0,2        |
| Salada         | Legume incorporado   | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Prato          | Massa à lavrador (porco e frango com macarrão, feijão catarinco cenoura e couve-lombarda estufados) com orégãos <sup>1,3</sup> | 745        | 177          | 5,9         | 1,6            | 16,4      | 0,8           | 13,8         | 0,2        |
| Vegetariana    | Massa à lavrador vegetariana (cenoura, couve-lombarda, feijão catarinco e macarrão estufados) com orégãos <sup>1,6,10</sup>    | 1081       | 258          | 6,1         | 0,9            | 38,7      | 1,3           | 11,6         | 0,2        |
| Sobremesa      | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>  | 163        | 39           | 1,7         | 0,3            | 4,3       | 0,5           | 1,0          | 0,2        |
| Salada         | Brócolos   | 585        | 142          | 13,2        | 1,9            | 1,6       | 1,0           | 3,0          | 0,9        |
| Prato          | Cavala lascada (em conserva) com saladinha batata cozida e feijão-verde <sup>4,6</sup>   | 500        | 119          | 4,1         | 0,4            | 13,4      | 0,8           | 6,5          | 0,2        |
| Vegetariana    | Saladinha de grão-de-bico, batata cozida, cenoura e feijão-verde com saladinha batata cozida e feijão-verde                    | 533        | 126          | 1,5         | 0,2            | 22,1      | 1,3           | 4,5          | 0,2        |
| Sobremesa      | Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 433        | 102          | 0,0         | 0,0            | 24,9      | 24,2          | 0,0          | 0,1        |
| <b>Quinta</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>  | 160        | 38           | 1,7         | 0,3            | 4,5       | 0,4           | 0,8          | 0,2        |
| Salada         | Salada de alface e tomate  | 78         | 19           | 0,2         | 0,0            | 2,1       | 1,7           | 1,3          | 0,0        |
| Prato          | Peru assado com arroz de tomilho   | 837        | 199          | 8,1         | 2,1            | 17,1      | 0,1           | 14,2         | 0,4        |
| Vegetariana    | Arroz de lentilhas, cogumelos, curgete, ervilhas e milho com tomilho no forno <sup>1,6,8,10,11</sup>                           | 807        | 192          | 4,1         | 0,6            | 30,7      | 0,9           | 7,8          | 0,4        |
| Sobremesa      | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>  | 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          | Omelete de queijo e salsa (sem adição de gordura) com massa espiral <sup>1,3,7</sup>   | 882        | 210          | 7,2         | 2,9            | 22,7      | 1,2           | 12,3         | 0,6        |
| Vegetariana    | Feijão preto estufado com abóbora e massa espiral com salsa <sup>1,3</sup>   | 1262       | 297          | 4,4         | 0,6            | 50,0      | 1,2           | 13,9         | 0,3        |
| 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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