

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	1,0
Prato	Fêveras estufadas com massa alegre (cenoura, ervilhas e milho) com salsa picada ^{1,3}	796	189	6,0	1,4	17,8	1,0	14,7	0,4
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas estufadas, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada ^{1,6,8,10,11}	1257	299	6,2	1,1	47,8	2,6	13,7	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Filete de alabote assado com arroz de feijão catarino e repolho ⁴	675	160	3,8	0,6	18,3	0,2	12,8	0,4
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão catarino e repolho ^{1,6}	891	212	5,2	0,9	24,7	0,1	15,9	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete com orégãos ^{1,3}	726	172	3,9	0,7	18,5	1,1	15,3	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos com esparguete e orégãos ^{1,6,10}	1138	268	3,8	0,7	44,5	1,4	13,5	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	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	Salada quente de grão-de-bico com atum e batata cozida ⁴	588	140	4,3	0,6	16,4	1,0	8,0	0,6
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com abóbora, curgete e batata cozida	531	126	3,2	0,4	18,5	1,4	4,5	0,3
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	5,8	0,6	1,7	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) e louro no forno	760	180	2,7	0,5	21,0	0,2	17,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com louro, cogumelos e brócolos com arroz ^{1,6,8,11}	961	228	3,9	0,6	28,7	3,8	16,7	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal