

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-lombarda, cenoura, cebola e couve-flor ^{7,12}	151	36	1,6	0,3	3,8	1,0	1,0	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	109	26	0,2	0,0	3,2	2,7	1,7	0,0
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomilho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	920	219	7,7	1,0	28,2	0,9	8,4	0,7
Vegetariana	Curgete panada no forno com tomilho e arroz de feijão	751	178	4,0	0,6	31,0	1,3	4,2	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora, espinafres, cenoura e feijão-verde ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,8	1,1	1,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	553	134	11,6	1,5	3,4	0,3	3,4	0,0
Prato	Carne de porco assada com molho de tomate e esparguete polvilhada com salsa ^{1,3}	958	228	10,6	2,9	19,4	1,0	13,2	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja, pimentos, brócolos e couve-flor com massa esparguete ensalsada ^{1,6}	878	208	2,5	0,5	26,2	1,6	17,7	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês, couve portuguesa, cenoura e couve-flor ^{7,12}	152	36	1,6	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Chili de feijão preto com brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda, acompanha com arroz branco	724	171	2,4	0,3	29,8	1,0	6,7	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos, curgete, milho, grão e manjerição com arroz	844	201	4,5	0,6	31,3	1,1	6,6	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, brócolos, cebola e peca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,7	1,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	473	114	9,9	1,4	3,5	3,0	1,6	1,0
Prato	Bacalhau à gomes de Sá (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4}	409	97	2,0	0,4	12,9	1,0	6,2	0,8
Vegetariana	Legumes à gomes de Sá (batata, alho-francês, feijão, abóbora, couve-flor, favas) ⁶	423	101	1,1	0,2	16,4	1,2	4,5	0,1
Sobremesa	Bolo-rei de chocolate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico com nabo, couve branca, cenoura e abóbora ^{7,12}	208	50	1,8	0,3	6,2	1,3	1,5	0,3
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Prato	Peru no forno fatiado com lascas de laranja acompanhado de arroz de sultanas gratinado com queijo ^{7,8}	883	211	9,7	3,6	16,0	2,0	14,8	0,5
Vegetariana	Tofu assado com alecrim e arroz de sultanas gratinado com creme de soja e pão ralado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1049	250	8,5	1,7	33,2	3,0	9,1	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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