

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 14 a 18 de novembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos, cenoura, cebola e couve branca ^{7,12}	150	36	1,6	0,3	3,9	1,1	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Prato	Bolonesa de filete de cavala (estufado de filete de cavala em conserva com tomate e orégãos, acompanha com esparguete) ^{1,3,4,6}	944	224	8,3	1,0	26,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, tofu, curgete e ervilhas ^{1,6}	698	166	4,8	1,1	20,9	1,4	8,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco, cenoura, cebola, couve portuguesa e nabiças ^{7,12}	203	48	1,6	0,3	5,8	1,1	1,7	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Prato	Frango assado com alecrim e arroz de milho ¹²	707	168	4,9	0,8	14,7	0,2	14,9	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e mangericão ^{1,6}	1136	268	2,9	0,4	41,3	0,7	18,4	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura, curgete e penca ^{7,12}	151	36	1,5	0,2	4,0	1,3	0,9	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa gratinada com soja, cenoura, repolho, curgete, pimento e queijo ralado ^{1,3,6,7}	1063	252	4,7	1,3	31,6	2,0	19,5	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (beringela e repolho) e macarronte polvilhado com orégãos ^{1,6,10,11}	1072	253	3,0	0,7	44,6	2,6	11,1	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, couve-lombarda, alho-francês e cenoura ^{7,12}	145	35	1,5	0,2	3,9	0,8	0,9	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	Pescada assada com molho de cenoura, manjericão e arroz branco ⁴	726	173	5,2	0,8	20,0	0,5	11,0	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafraão com ervilhas, repolho, pimento e milho) polvilhado com salsa	795	189	2,9	0,3	32,3	1,1	7,3	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, couve-lombarda e espinafres ^{7,12}	154	37	1,6	0,3	3,9	0,7	1,2	0,2
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Prato	Jardineira de porco (porco, cenoura, ervilhas e batata)	515	123	4,7	1,4	12,1	1,0	7,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, feijão catarino e batata)	493	117	1,5	0,2	20,0	1,2	5,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	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, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos 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