

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 17 a 21 de outubro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura, cebola e curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,6	0,7	0,8	0,1
Salada	Salada de tomate e cebola	96	22	0,3	0,0	3,3	3,1	0,8	0,0
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	877	209	7,3	1,0	27,0	0,9	8,1	0,6
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (couve branca, cenoura e brócolos) com arroz branco	542	129	2,8	0,4	19,2	1,5	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, alho-francês, repolho e couve lombarda ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	2,1	1,1	0,1
Prato	Rojões estufados com batata polvilhada com alecrim	534	127	4,8	1,4	12,9	0,1	7,4	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (soja, cenoura, tomate, curgete, ervilhas e batata) polvilhada com alecrim ⁶	556	132	1,1	0,2	18,1	0,5	10,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, repolho, cenoura e cebola ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	4,3	0,8	0,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Prato	Grafinado de massa com cogumelos, grão, cenoura e milho com queijo ralado e orégãos ^{1,6,7}	1038	247	9,7	4,5	25,4	1,8	13,5	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas polvilhada com orégãos ^{1,3,6,10,11}	1150	272	4,2	0,6	45,5	2,0	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor, favas, cenoura, cebola e alho francês ^{7,12}	160	38	1,5	0,2	4,1	0,9	1,3	0,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Prato	Pescada estufada com ervas de Provence e arroz de pimentos ⁴	656	156	3,8	0,6	19,2	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Ratattouille no forno com ervas de Provence, grão-de-bico e arroz branco	925	220	4,9	0,7	34,7	0,9	7,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura, cebola e nabo ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Perna de frango assada com esparguete polvilhada com salsa picada ^{1,3}	819	194	5,5	1,0	19,5	0,8	16,3	0,4
Vegetariana	Massa com cogumelos, cenoura, brócolos e seitan polvilhada com salsa ^{1,3,6}	631	149	2,8	0,6	19,4	1,8	9,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal