

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 21 a 25 de novembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor, cebola, cenoura e curgete <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,4	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	553	134	11,6	1,5	3,4	0,3	3,4	0,0
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura	873	207	5,5	1,2	26,9	0,6	12,2	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com grão e legumes (abóbora, nabo, couve-de-bruxelas) com arroz de cenoura	775	184	3,6	0,5	30,6	1,8	5,4	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho, abóbora, nabo, cebola e couve portuguesa <sup>7,12</sup>	195	47	1,7	0,2	6,1	1,0	1,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Prato	Filetes de solha no forno com alecrim e batata assada <sup>4</sup>	434	103	2,6	0,4	12,0	0,1	7,4	0,2
Vegetariana	Gratinado de soja e batata com espinafres, cenoura e orégãos <sup>1,6,7</sup>	530	129	1,8	0,4	17,6	1,3	9,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura, alho francês, abóbora e couve lombarda <sup>7,12</sup>	145	35	1,5	0,2	4,0	0,9	0,8	0,1
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Frango estufado com cenoura, feijão e repolho, acompanha com massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>	733	174	3,2	0,6	21,4	1,1	14,4	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos guisada com feijão preto, curgete, brócolos, repolho e tomilho <sup>1,6</sup>	758	179	3,0	0,6	28,9	2,2	8,2	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura, couve branca e alho francês <sup>7,12</sup>	145	35	1,6	0,3	3,7	0,8	0,9	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada, milho e tomate	401	96	7,5	1,0	4,2	2,7	2,1	0,7
Prato	Arroz de cogumelos, cenoura e milho enriquecido com ovo raspado <sup>3</sup>	865	206	8,6	1,8	23,8	0,6	7,4	0,5
Vegetariana	Salteado de tofu com brócolos e curgete com arroz de salsa <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	677	162	6,3	1,4	19,2	1,0	6,1	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos, nabo, repolho e abóbora <sup>7,12</sup>	158	38	1,7	0,3	4,5	0,8	0,9	0,3
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,4	1,3	0,0
Prato	Massa tricolor com salmão lascado, brócolos, cenoura e curgete, gratinada com molho de tomate e ervas de provença <sup>1,3,4</sup>	975	233	12,7	2,4	18,3	0,8	10,8	0,3
Vegetariana	Massa no forno com lentilhas, milho, cenoura, curgete e ervilhas, gratinada com molho de tomate e ervas de provença <sup>1,6,8,10,11</sup>	885	210	1,1	0,3	38,5	2,2	11,6	0,2
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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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