

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 24 a 28 de outubro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, alho francês, couve-lombarda, cebola <sup>7,12</sup>	158	38	1,5	0,3	4,1	0,7	1,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Prato	Strogonoff de porco com massa fusilli polvilhada com salsa <sup>1,3,6,7</sup>	954	227	10,5	3,4	20,1	0,9	12,6	0,5
Vegetariana	Strogonoff de seitan com massa fusilli polvilhada com salsa <sup>1,3,6</sup>	717	170	3,3	0,7	22,5	1,5	11,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de couve-lombarda, cenoura, cebola e nabo <sup>7,12</sup>	148	35	1,7	0,3	3,8	1,0	0,7	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Abrótea assada com molho de cenoura e arroz de feijão branco <sup>4</sup>	719	171	4,5	0,7	21,2	0,6	10,6	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	1155	273	3,6	0,5	48,7	0,9	10,3	0,2
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,7</sup>	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, repolho, cenoura, cebola e alho francês <sup>7,12</sup>	195	46	1,7	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Legumes salteados (cenoura, repolho e curgete)	464	112	10,1	1,5	3,3	2,0	1,2	0,7
Prato	Perna de peru guisada com batatinha polvilhada com orégãos	488	116	3,9	1,0	11,9	0,1	7,8	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e espinafres com batatinha polvilhada com orégãos <sup>1,6</sup>	412	98	2,8	0,5	13,2	0,2	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, cebola e nabo <sup>7,12</sup>	150	36	1,7	0,3	4,0	0,7	0,6	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa picada e arroz de tomate com favas <sup>3</sup>	780	258	7,8	1,9	23,3	0,5	8,7	0,5
Vegetariana	Legumes salteados (abóbora, curgete, cenoura, milho e cogumelos) com arroz de favas	839	199	5,3	0,8	33,0	1,0	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho, nabo, cenoura e cebola <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	449	109	9,8	1,4	2,5	2,1	1,4	0,0
Prato	Massa salteada com cavala lascada e brócolos polvilhada com tomilho <sup>1,3,4,6</sup>	969	230	8,8	1,2	25,1	1,2	10,9	0,5
Vegetariana	Macarronada de legumes (brócolos, cenoura e tomate) com grão no forno polvilhada com coentros <sup>1,6</sup>	1022	242	4,7	0,9	39,0	3,0	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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 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