

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo, cenoura, espinafres e couve coração ^{7,12}	152	36	1,5	0,2	3,8	0,9	1,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e esparguete polvilhada com alecrim ^{1,3}	844	201	8,7	2,5	17,6	0,7	12,4	0,5
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete, tomate e cebola) com soja e esparguete polvilhada com orégãos ^{1,6}	1023	242	2,9	0,6	30,9	2,1	20,2	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, cebola e couve lombarda ^{7,12}	154	37	1,5	0,2	4,3	0,8	1,1	0,1
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	401	96	7,5	1,0	4,2	2,7	2,1	0,7
Prato	Legumes à Brás (batata, cenoura, cebola, ovo, curgete, azeitona e brócolos) polvilhado com salsa picada ^{1,3,5,6,7,9,10}	871	209	14,4	5,0	12,1	0,7	6,9	0,5
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e grão com legumes (batata, curgete, cenoura e couve-de-bruxelas) ^{1,6,8,10,11}	553	132	2,1	0,3	21,1	1,9	6,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, alho-francês, repolho e nabo ^{7,12}	145	35	1,5	0,3	4,2	0,9	0,7	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Prato	Filete de alabote estufado com arroz de feijão ⁴	748	177	4,0	0,6	22,9	0,3	12,1	0,4
Vegetariana	Curgete recheada com legumes (repolho, cenoura, milho, pimento e cogumelos) e feijão preto, acompanha com arroz de salsa	605	143	3,1	0,4	22,9	1,3	5,2	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco, cenoura, espinafres e cebola ^{7,12}	200	48	1,6	0,3	5,3	0,8	1,9	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	602	145	12,6	1,7	3,8	1,3	3,3	1,2
Prato	Cavala lascada com massa espiral, envolta em molho de tomate e manjeriço ^{1,3,4,6}	1101	262	11,1	1,5	28,3	1,4	11,6	0,6
Vegetariana	Massa à bolonhesa de tofu (tofu estufado em molho de tomate com massa espiral) polvilhada com alecrim ^{1,6}	1101	261	5,9	1,5	39,4	2,2	11,9	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal