

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 7 a 11 de novembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora, cebola, repolho e alho francês ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,3	0,2	0,8	0,1
Salada	Couve-flor, brócolos e curgete	129	31	0,5	0,1	2,3	1,7	3,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral polvilhada com tomilho ^{1,3,6,12}	938	223	8,6	3,6	24,7	1,5	11,2	1,0
Vegetariana	Soja estufada com brócolos, cenoura baby e couve-flor e massa espiral ^{1,6}	1081	256	3,0	0,6	33,0	1,9	21,3	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura, couve-flor e nabos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com alecrim e batata assada ⁴	436	103	2,6	0,4	12,4	0,1	7,0	0,2
Vegetariana	Legumes salteados (repolho e curgete) com lentilhas e manjerição e batata aos cubos ^{1,6,8,10,11}	563	134	1,8	0,3	23,4	0,5	5,8	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, cenoura, nabo, cebola e repolho ^{7,12}	198	47	1,8	0,3	5,6	1,0	1,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e curgete (sem adição de gordura) com arroz de salsa ³	730	174	5,5	1,5	21,6	0,3	8,2	0,5
Vegetariana	Tofu gratinado com pimentos e cebola, acompanha com arroz de salsa ^{1,6}	835	199	7,1	1,4	24,8	0,5	7,7	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, alho francês, cebola e couve lombarda ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,5	0,7	0,9	0,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Prato	Massa cotovelinhos gratinada com salmão lascado, queijo e manjerição ^{1,3,4,7}	1169	279	15,6	3,6	21,0	0,8	13,3	0,3
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela polvilhada com orégãos ^{1,6}	966	229	4,1	0,7	33,9	1,4	11,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca, curgete, abóbora e feijão verde ^{7,12}	146	35	1,5	0,3	4,2	1,1	0,8	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	444	107	9,8	1,4	2,5	2,4	1,2	0,0
Prato	Rojões estufados com feijão e arroz de castanhas ⁸	987	236	11,0	3,1	19,2	0,5	14,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com feijão e legumes (alho-francês, ervilhas e pimentos)	768	183	2,7	0,4	31,4	0,4	6,9	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁸Frutos 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