

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 19 a 23 de dezembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora, cebola, repolho e alho francês <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,4	0,7	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pimento	93	22	0,3	0,0	2,6	2,4	1,4	0,0
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral polvilhada com ervas de provençes <sup>1,3,6,12</sup>	948	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres no forno com massa espiral envolta com feijão-frade e molho de tomate e manjerição <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1057	252	8,1	1,1	32,6	6,9	10,2	1,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos, curgete, cenoura e couve flor <sup>7,12</sup>	159	38	1,6	0,3	4,3	0,8	1,1	0,2
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	232	55	1,4	0,0	5,4	2,2	4,3	0,1
Prato	Bacalhau lascado com grão e batata cozida aos cubos polvilhados com salsa <sup>4</sup>	462	109	1,8	0,3	15,3	1,0	7,1	1,0
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve branca e batata cozida aos cubos polvilhada com salsa	551	131	2,5	0,3	20,9	1,7	4,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres, feijão branco, couve-lombarda, cenoura e alho francês <sup>7,12</sup>	193	46	1,7	0,3	5,2	0,6	1,6	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Prato	Peru no forno fatiado com lascas de laranja acompanhado de arroz de sultanas gratinado com queijo <sup>7,8</sup>	883	211	9,7	3,6	16,0	2,0	14,8	0,5
Vegetariana	Seitan assado com arroz de sultanas gratinado com creme de soja e pão ralado <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	991	236	5,1	1,0	34,0	3,5	12,6	1,3
Sobremesa	Doce natalício / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, brócolos, curgete e couve lombarda <sup>7,12</sup>	152	36	1,5	0,2	4,3	0,8	1,1	0,1
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Massa tricolor com ovo mexido, curgete, milho, cogumelos e óregãos <sup>1,3</sup>	736	174	3,7	1,0	24,9	0,8	8,9	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com massa tricolor e óregãos <sup>1,6,10,11</sup>	957	226	3,3	0,6	37,6	2,3	10,5	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Férias	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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