

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	1,1	0,9	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Arroz de atum com abóbora raspada e couve branca em juliana no forno polvilhado com pão ralado ⁴	921	219	6,7	1,0	28,8	0,6	10,6	1,0
Vegetariana	Gratinado de lentilhas, cenoura, repolho, curgete e ervilhas com molho branco no forno, acompanha com arroz ^{1,6,8,10,11}	686	164	2,5	0,4	27,7	1,7	7,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico ^{7,12}	190	45	1,6	0,3	5,4	0,8	1,4	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e massa esparguete ^{1,3}	735	174	3,9	0,7	18,8	1,1	15,5	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja (soja estufada em tomate com massa esparguete e orégãos) ^{1,6}	1292	305	3,8	0,7	42,9	2,1	23,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,3
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	0,9
Prato	Abrótea assada com cebolada e alecrim com arroz branco ⁴	682	162	4,9	0,7	19,3	0,5	9,7	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos com feijão-frade, abóbora e cenoura no forno	1117	264	3,6	0,7	44,8	1,6	10,8	0,6
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Prato	Carne de porco corada com macarronete estufado com feijão preto polvilhado com orégãos ^{1,3}	1105	262	9,4	2,6	27,6	0,1	15,9	0,5
Vegetariana	Macarronete com estufado de feijão preto, tomate, curgete e beringela polvilhado com salsa ^{1,6}	967	227	3,5	0,6	36,9	1,6	11,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,9	1,0	0,2
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 queijo e salsa (sem adição de gordura) com arroz de ervilhas ^{3,7}	921	220	9,4	4,1	20,5	0,5	12,1	0,7
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com cogumelos, brócolos e tomilho, acompanha com arroz de ervilhas ^{9,10,11}	1032	246	6,9	1,0	36,2	0,9	7,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal