

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 6 a 10 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 nabo ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	1,1	0,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Macarronete com picadinho de carne de vaca estufada e cenoura ^{1,3}	915	218	9,2	3,0	20,4	0,8	12,6	0,2
Vegetariana	Macarronete guisado com lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,6,8,10,11}	885	210	2,5	0,6	36,5	2,3	11,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês com feijão catarino ^{7,12}	188	45	1,5	0,2	5,6	0,7	1,6	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com ervas de Provença e arroz de couve branca ⁴	757	180	3,9	0,6	24,6	0,4	10,9	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) no forno com ervas de provença ^{1,6}	723	172	5,1	1,0	22,7	0,6	7,6	0,3
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	1,1	0,8	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Carne de porco estufada aos cubos com massa espiral ^{1,3}	1006	240	10,2	3,0	21,8	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora, curgete, tomate e massa espiral ^{1,6}	966	228	5,9	0,9	33,6	1,4	10,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	1,0	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Salada de cavala (conserva) com grão-de-bico cozido, salsa, batata e cenoura aos cubos ^{4,6,12}	504	119	2,9	0,3	17,0	1,3	5,2	0,2
Vegetariana	Salada de batata com grão-de-bico cozido, salsa, brócolos, milho e cenoura	549	130	1,1	0,1	22,6	1,6	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,5	1,1	1,0	0,2
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Frango assado com alecrim e arroz de cenoura	761	181	4,6	0,8	20,2	0,4	14,2	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão catarino, milho, beringela, pimento e curgete estufados com coentros) com arroz ^{9,10,11}	864	205	2,8	0,3	36,0	0,7	8,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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