

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 27 a 31 de maio de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Estufado de cavala com molho de tomate e orégãos com arroz branco ^{4,6}	1180	281	10,2	1,3	38,0	0,3	8,8	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes (cenoura, repolho, alho-francês e cogumelos) estufados com orégãos ^{1,6,8,10,11}	889	211	2,8	0,4	38,3	1,1	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Ovos mexidos com cenoura (sem adição de gordura) com macarronete polvilhado com salsa ^{1,3}	858	204	5,6	1,6	25,7	1,4	10,9	0,5
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e grão-de-bico no forno com macarronete polvilhado com salsa ^{1,6}	758	180	3,7	0,6	27,5	2,5	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	92	22	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com alecrim e arroz de feijão catarino ⁴	844	200	4,1	0,6	28,1	0,2	12,3	0,3
Vegetariana	Arroz com estufado de feijão catarino, repolho, ervilhas e alecrim	1154	276	6,6	0,8	40,9	0,3	12,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
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 – Comemoração Dia Mundial da Criança									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão catarino ^{7,12}	244	58	1,7	0,2	7,8	0,4	2,5	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e couve roxa	449	109	9,8	1,4	2,8	1,8	1,1	1,0
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz e batata frita pala-pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1313	314	14,2	2,9	36,0	1,8	9,7	1,4
Vegetariana	Tofu no forno com batata frita à rodela e arroz ^{1,5,6,8,9,10,11}	833	200	11,6	2,1	17,8	0,8	5,4	0,2
Sobremesa	Bolo de chocolate / fruta da época ^{1,3,7}	1700	406	20,2	3,5	48,8	18,0	6,1	0,5

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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