

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 11 a 15 de novembro de 2024 Almoço

### Segunda – Dia de São Martinho

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Fêveras de porco à são martinho (estufado) com molho de castanhas e batata aos cubos no forno <sup>5,6,8</sup>	601	144	6,3	1,0	12,0	0,4	9,6	0,2
Vegetariana	Tofu à são martinho (estufado) com molho de castanhas e batata aos cubos no forno <sup>1,5,6,8</sup>	596	143	7,2	0,9	14,0	0,6	4,9	0,3
Sobremesa	Doce / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	145	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Salada	Salada de beterraba e nabo raspado	94	22	0,1	0,0	3,3	3,3	0,8	0,1
Prato	Empadão de arroz de cavala no forno com orégãos <sup>4,6</sup>	1062	253	8,4	1,0	33,1	0,1	10,6	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas e abóbora no forno com orégãos <sup>1,6,10,11,12</sup>	1092	258	3,4	0,5	46,1	0,9	9,7	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Cenoura e curgete estufadas	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Prato	Rancho de frango (macarrão estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e frango) <sup>1,3</sup>	742	176	3,7	0,7	20,1	1,1	14,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarrão estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6</sup>	975	231	4,4	0,8	37,3	2,6	9,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	257	61	1,8	0,3	8,3	0,4	2,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Escamudo assado com alecrim e arroz de couve lombarda <sup>4</sup>	575	136	2,9	0,4	17,1	0,3	9,7	0,4
Vegetariana	Soja crocante no forno com alecrim e arroz de couve lombarda <sup>1,6,8,11</sup>	952	226	3,8	0,6	28,8	3,9	16,4	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e curgete) <sup>7,12</sup>	145	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Guisado de massa cotovelinhos com frango e peru polvilhada com salsa <sup>1,3</sup>	903	214	6,6	1,7	23,2	0,9	15,1	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com couve-lombarda, cenoura, tomate e salsa com massa cotovelinhos <sup>1,6</sup>	1208	287	4,3	0,7	48,2	1,7	13,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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. 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