

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	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	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	906	216	7,4	0,9	28,1	0,8	8,5	0,6
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e curgete com arroz de milho <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	890	213	9,9	2,0	23,2	0,3	7,4	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa à lavrador (porco e frango com macarrão, feijão catarinco cenoura e couve-lombarda estufados) com orégãos <sup>1,3</sup>	745	177	5,9	1,6	16,4	0,8	13,8	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, couve-lombarda, feijão catarinco e macarrão estufados) com orégãos <sup>1,6,10</sup>	1081	258	6,1	0,9	38,7	1,3	11,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Brócolos	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Prato	Cavala lascada (em conserva) com saladinha batata cozida e feijão-verde <sup>4,6</sup>	500	119	4,1	0,4	13,4	0,8	6,5	0,2
Vegetariana	Saladinha de grão-de-bico, batata cozida, cenoura e feijão-verde com saladinha batata cozida e feijão-verde	533	126	1,5	0,2	22,1	1,3	4,5	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Peru assado com arroz de tomilho	837	199	8,1	2,1	17,1	0,1	14,2	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cogumelos, curgete, ervilhas e milho com tomilho no forno <sup>1,6,8,10,11</sup>	807	192	4,1	0,6	30,7	0,9	7,8	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Omelete de queijo e salsa (sem adição de gordura) com massa espiral <sup>1,3,7</sup>	882	210	7,2	2,9	22,7	1,2	12,3	0,6
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e massa espiral com salsa <sup>1,3</sup>	1262	297	4,4	0,6	50,0	1,2	13,9	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>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal