

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Almôndegas de aves no forno com molho de cenoura com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos ^{1,3,6,12}	873	208	8,5	3,3	22,2	1,5	10,1	0,8
Vegetariana	Soja, abóbora e beringela no forno com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos ^{1,6,8,10,11}	1169	277	3,8	0,8	34,1	6,4	23,5	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Chili de atum (estufado de atum e feijão catarino em tomate com arroz branco) ⁴	877	209	7,8	1,0	21,9	1,0	12,5	0,9
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com espinafres e cogumelos com arroz branco	1068	254	5,4	0,7	39,6	1,1	8,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral colorida e salsa picada ^{1,3}	785	186	4,2	0,8	19,7	0,8	16,8	0,4
Vegetariana	Lentilhas salteadas com repolho, brócolos e massa espiral com molho de tomate e alecrim ^{1,6,8,10,11}	1109	263	4,0	0,8	44,8	2,3	12,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete)	195	46	1,1	0,2	7,3	0,7	1,3	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Escamudo estufado em tomate com alecrim e arroz branco ⁴	639	151	3,1	0,4	19,7	0,2	10,5	0,4
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa, abóbora e couve-lombarda com arroz branco	1154	273	2,7	0,5	50,1	0,3	10,1	0,5
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	600	142	0,5	0,1	32,3	32,3	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve branca e ervilhas (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,6	0,5	1,1	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pá de porco assada com macarrão salteado com cenoura, curgete e milho ^{1,3}	903	215	10,6	2,9	15,8	0,9	13,1	0,4
Vegetariana	Macarrão enriquecido com tofu estufado, cenoura, curgete e milho ^{1,6,10}	763	182	8,0	1,6	17,8	1,3	8,9	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal