

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	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	Esparguete à bolonhesa de carne (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,3}	1021	243	10,4	3,3	23,3	1,3	13,5	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,8,10,11,12}	1166	277	3,6	0,8	48,3	3,0	14,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,8	0,3	8,3	0,4	2,5	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Atum com batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	427	101	1,9	0,3	14,9	1,2	5,4	0,4
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja ^{1,6}	492	117	4,2	1,7	14,5	1,4	4,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	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	Frango assado com alecrim e massa espiral estufada com feijão ^{1,3}	891	212	5,4	0,9	23,9	0,7	16,5	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos e massa espiral ^{1,3}	1217	290	4,5	0,6	48,2	1,2	13,3	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Pescada estufada em tomate com arroz branco ⁴	766	182	4,5	0,7	22,5	0,2	12,5	0,4
Vegetariana	Soja crocante no forno com molho de tomate e alecrim e arroz branco ^{1,6,8,11}	1151	273	5,9	0,9	33,5	4,3	18,7	0,3
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	600	142	0,5	0,1	32,3	32,3	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	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	Carne de porco corada com macarrão e salsa ^{1,3}	1020	243	10,5	3,1	21,0	1,0	14,7	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com couve-lombarda, cenoura, tomate e salsa com macarrão ^{1,6,10}	1203	285	5,5	0,9	43,7	2,7	12,2	0,3
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