

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,8	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba raspada e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	943	224	4,5	0,6	37,0	1,7	7,5	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora e curgete com molho de tomate e manjeriço e arroz branco	963	230	7,8	1,1	31,0	1,3	6,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
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 alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	1,7	1,1	0,1
Prato	Rojões estufados com esparguete ensalsado ^{1,3}	1033	246	11,8	3,3	19,7	0,8	14,8	0,3
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho com esparguete ensalsado ^{1,5,6,8,9,10,11}	1014	241	7,4	2,1	31,6	1,8	12,0	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Salada	Repolho em juliana e curgete	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Prato	Filete de cavala (conserva) com feijão frade cozido com arroz ^{4,6}	1025	244	10,2	1,2	21,8	0,2	15,4	0,5
Vegetariana	Paelha vegetariana (pimento, cenoura, abóbora, feijão-frade estufados) com salsa	1010	240	5,0	0,8	40,2	1,0	7,0	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de milho e couve roxa	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral, orégãos e estufado de cogumelos ^{1,3,6,12}	830	197	6,0	0,5	22,2	0,8	12,9	0,3
Vegetariana	Legumes (cogumelos, lentilhas, curgete) gratinados com orégãos e massa espiral ^{1,6,8,10,11}	1247	297	6,9	1,3	46,5	2,1	13,1	0,6
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba raspada e nabo ripado	94	22	0,1	0,0	3,3	3,3	0,8	0,1
Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura, ervilhas e tomilho) com ovo mexido ³	702	167	5,1	1,4	21,0	0,9	7,9	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura estufados) com arroz de tomilho	1020	241	4,8	0,6	40,3	0,8	8,4	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	625	148	1,3	0,7	30,3	16,6	2,8	0,1

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, ¹³Tremço, 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