

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 17 a 21 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e cenoura estufadas em tomate com esparguete) ^{1,3}	1038	247	10,6	3,4	23,7	1,3	13,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja (estufado de soja e cenoura em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,8,10,11}	1214	288	3,8	0,8	35,6	6,7	24,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Pescada assada com arroz de tomate e feijão branco ⁴	803	191	3,5	0,5	25,9	0,4	12,1	0,4
Vegetariana	Seitan assado com arroz de tomate e feijão branco ^{1,6}	993	236	4,4	0,8	31,0	0,3	15,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	162	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Salada	Abóbora e repolho	112	27	0,3	0,1	4,8	0,6	1,2	1,2
Prato	Estufado de carnes (porco e frango) com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,3}	916	218	7,5	2,0	21,1	0,9	15,9	0,4
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas estufadas, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada ^{1,6,10}	1244	295	6,8	1,1	44,1	2,9	12,3	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	5,8	0,6	1,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	28	0,1	0,0	3,8	1,2	1,6	0,0
Prato	Frango assado com alecrim e arroz	796	189	4,9	0,8	21,0	0,2	14,9	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto e aveia com arroz e alecrim ^{1,6,11}	1245	294	5,8	0,8	48,6	0,6	10,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	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	Filete de cavala (conserva) estufado em tomate e manjeriço com macarrão ^{1,3,4,6}	1010	240	9,8	1,2	22,8	1,1	13,9	0,7
Vegetariana	Feijão branco estufado com cogumelos, abóbora e repolho com macarrão ^{1,6,10}	929	220	3,7	0,8	33,3	1,3	10,1	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal