

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 24 a 28 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	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 pata panadas no forno com arroz de milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	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 ^{1,6}	930	222	10,1	1,6	23,2	0,3	8,6	0,6
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Massa à lavrador (porco e frango com macarrão, feijão catarino cenoura e repolho estufados) com orégãos ^{1,3}	745	177	5,9	1,6	16,4	0,8	13,8	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão estufados) com orégãos ^{1,6,10}	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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,5	0,7	1,0	0,2
Salada	Brócolos	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Prato	Salmão lascado com saladinha de batata cozida, abóbora e feijão-verde ^{2,4,14}	592	141	7,1	1,3	12,4	0,8	6,4	0,2
Vegetariana	Saladinha de grão-de-bico, batata cozida, cenoura e feijão-verde	521	123	1,4	0,2	21,7	1,3	4,4	0,2
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	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, cenoura, curgete, ervilhas e milho com tomilho no forno	800	190	4,4	0,6	28,5	1,1	7,0	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
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 e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Massa alegre (massa espiral, ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho) com salsa ^{1,3,6,10}	694	165	6,1	1,6	16,3	1,2	9,7	0,5
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e massa espiral com salsa ^{1,3}	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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