

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 22 a 25 de abril de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	215	51	1,9	0,3	6,3	0,7	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Gratinado de massa com carne picada de vaca e cenoura raspada com molho de tomate e manjeriço ^{1,3}	1010	241	10,8	3,2	22,4	1,4	12,1	0,4
Vegetariana	Tofu crocante aos cubos no forno com massa e molho de tomate e manjeriço ^{1,6,10,12}	932	222	8,0	1,8	25,2	1,5	11,3	0,7
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Omelete de cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de feijão catarino ³	805	192	5,9	1,5	23,7	0,3	9,8	0,6
Vegetariana	Juliana de couve-lombarda cozida com grão-de-bico e abóbora com arroz de feijão catarino	1228	292	4,0	0,5	50,4	1,1	10,9	0,6
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	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Frango assado com esparguete e orégãos ^{1,3}	777	184	4,2	0,8	19,7	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Almôndegas de soja em molho de tomate com esparguete e orégãos ^{1,3,6,7,8,10,11,12,13}	1245	295	3,1	0,7	40,7	5,7	23,0	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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