

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	4,0	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	926	221	8,8	3,7	23,5	1,5	11,4	0,9
Vegetariana	Caril de grão com couve-flor e esparguete ^{1,6,9,10,11}	1012	240	6,0	2,4	35,2	3,1	9,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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 alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim envoltos em cebolada e tomate com arroz colorido (ervilhas e milho) ⁴	634	151	5,5	0,8	14,7	0,5	10,1	0,4
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa e abóbora com arroz colorido (ervilhas e milho)	1042	247	3,0	0,5	42,4	0,4	10,5	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quarta									
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 beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Pá de porco corada com macarrão polvilhado com orégãos ^{1,3}	1016	242	10,5	3,1	20,9	1,0	14,6	0,4
Vegetariana	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho com macarrão polvilhado com orégãos ^{1,6,10}	810	192	3,4	0,6	32,1	1,9	7,2	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	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	Frango estufado com arroz	806	191	4,9	0,9	21,3	0,2	15,1	0,3
Vegetariana	Tofu assado com molho de tomate com orégãos e arroz ^{1,6}	1040	248	8,9	1,5	30,1	0,3	10,6	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	146	35	1,6	0,3	3,7	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Cavala lascada (em conserva) com salada de batata cozida e feijão-frade com salsa picada ^{4,6}	583	138	4,1	0,5	16,8	0,8	7,9	0,3
Vegetariana	Lentilhas guisadas com cenoura e massa espiral ^{1,6,8,10,11}	1242	295	4,3	0,9	51,2	2,9	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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