

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 13 a 15 de setembro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e brócolos com feijão catarino ^{7,12}	256	61	1,8	0,3	8,1	0,7	2,6	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete ensalsado ^{1,3,6,12}	956	228	9,9	3,8	22,9	1,5	11,2	0,9
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, curgete, soja e salsa ^{1,3,6}	1035	245	3,7	0,5	34,6	1,0	17,1	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, curgete e espinafres ^{7,12}	141	34	1,6	0,3	3,3	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1049	249	4,8	0,6	41,3	1,5	8,9	0,6
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com arroz de tomilho ^{9,10,11,12}	715	170	4,5	0,7	25,8	1,3	5,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e couve-flor ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Rojõesinhos estufados com massa cotovelinhos e orégãos ^{1,3}	1021	243	10,3	3,0	21,4	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico com cenoura, couve-lombarda e massa cotovelinhos e orégãos ^{1,6}	1220	289	5,1	0,9	45,8	2,9	12,2	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹³Tremçoço, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal