

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 | Rojões 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