

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 18 a 22 de setembro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e feijão-verde <sup>7,12</sup>	147	35	1,6	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) <sup>1,3</sup>	1038	247	10,6	3,4	23,7	1,3	13,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com esparguete) <sup>1,3,6,10,11</sup>	1178	278	3,6	0,5	47,4	1,9	12,7	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e couve-lombarda com feijão branco <sup>7,12</sup>	238	57	1,6	0,3	6,9	0,8	2,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	27	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomilho <sup>4</sup>	763	181	4,5	0,7	22,7	0,2	12,1	0,4
Vegetariana	Tofu crocante com brócolos, cenoura e arroz de tomilho <sup>1,6</sup>	758	181	6,6	1,3	21,9	0,9	7,2	0,5
Sobremesa	Ameixa preta	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, curgete e nabo <sup>7,12</sup>	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Curgete salteada	560	136	13,3	2,0	2,0	1,6	1,5	0,9
Prato	Frango estufado com cenoura e macarronete com feijão catarino e tomate polvilhado com salsa <sup>1,3</sup>	739	175	4,4	0,7	18,7	0,6	14,6	0,3
Vegetariana	Estufado de grão com cenoura e repolho, acompanha com macarronete polvilhado com salsa <sup>1,6</sup>	1128	268	5,1	0,8	41,0	3,0	11,4	0,5
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e alho-francês <sup>7,12</sup>	141	34	1,5	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Legumes incorporados (cenoura e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4</sup>	420	100	2,2	0,3	12,9	1,3	6,0	0,5
Vegetariana	Empadão de legumes e soja (batata, alho-francês, cenoura, pimento, couve-lombarda, feijão-verde e soja) <sup>6</sup>	320	76	1,1	0,2	11,2	1,0	4,5	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e brócolos <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Carne de porco assada com alecrim e arroz branco	1014	242	10,8	3,0	22,7	0,2	13,0	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido com cenoura, ervilhas, milho, feijão branco e alecrim	998	237	2,5	0,3	41,7	0,7	8,6	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal