

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 2 a 6 de outubro 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, abóbora e brócolos <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com massa espiral polvilhada com salsa <sup>1,3</sup>	859	204	5,6	1,4	21,6	0,9	16,3	0,3
Vegetariana	Massa espiral estufada com tofu, cogumelos, cenoura e milho polvilhada com salsa <sup>1,6</sup>	761	181	6,5	1,4	20,8	1,7	9,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	155	37	1,6	0,3	4,1	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	27	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão catarino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1074	255	5,9	0,8	38,8	0,3	11,0	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico, brócolos, couve-flor e feijão-verde no forno com arroz	1082	257	3,9	0,5	43,5	1,5	9,1	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, abóbora e couve portuguesa <sup>7,12</sup>	164	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Prato	Frango assado com molho de legumes (cenoura, repolho e curgete) e alecrim, acompanha com esparguete <sup>1,3</sup>	695	165	5,0	0,9	16,2	1,1	13,3	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão catarino, curgete, cenoura e alecrim com esparguete <sup>1,6</sup>	1129	269	5,9	0,9	41,8	1,9	12,0	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, abóbora e alho-francês com grão-de-bico <sup>7,12</sup>	204	49	1,7	0,3	6,1	0,5	1,5	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Arroz de atum gratinado no forno com molho de tomate e manjericão <sup>4</sup>	966	230	8,6	1,2	27,5	0,6	10,2	1,1
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com tomate, manjericão e abóbora <sup>1,6</sup>	1119	265	2,8	0,4	40,7	0,7	18,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 de 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