

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 23 a 27 de outubro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, abóbora e nabo ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Omelete de cebola e salsa no forno (sem adição de gordura) com arroz branco ³	772	184	6,5	1,8	20,8	0,5	9,5	0,4
Vegetariana	Gratinado de lentilhas cenoura, repolho, curgete e ervilhas com molho branco e salsa, acompanha com arroz ^{1,6}	664	158	2,3	0,4	25,0	1,3	7,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, abóbora e alho-francês com grão-de-bico ^{7,12}	204	49	1,7	0,3	6,1	0,5	1,5	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e massa esparguete ^{1,3}	735	174	3,9	0,7	18,8	1,1	15,5	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com massa esparguete) ^{1,6}	1292	305	3,8	0,7	42,9	2,1	23,9	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, abóbora e couve lombarda ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,5	0,9	0,9	0,2
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	0,9
Prato	Atum à Gomes de Sá (atum em conserva lascado, batata aos cubos, cebolada e salsa) ⁴	508	121	3,8	0,5	14,7	1,0	6,2	0,5
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (batata aos cubos, feijão-frade, abóbora, alho-francês, couve-flor, favas, cebolada e salsa)	385	91	1,0	0,2	15,7	1,4	3,8	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, abóbora e espinafres ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,1	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Prato	Carne de porco assada com macarronete estufado com feijão branco polvilhado com orégãos ^{1,3}	1108	264	9,0	2,5	27,2	0,1	15,8	0,4
Vegetariana	Macarronete com estufado de feijão branco, tomate e beringela polvilhado com orégãos ^{1,6}	894	212	3,7	0,7	32,1	2,1	9,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, abóbora e brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Prato	Abrótea estufada em tomate e alecrim com arroz branco ⁴	788	187	4,2	0,6	26,0	0,2	10,9	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com cogumelos, brócolos e alecrim, acompanha com arroz de tomate ^{9,10,11}	1012	241	6,2	0,9	37,6	1,0	6,6	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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 inofensivos.

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