

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 25 a 29 de setembro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, curgete e feijão-verde ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Empadão de arroz com cavala, tomate, cenoura e orégãos ^{4,6,7}	999	238	9,1	2,3	27,3	0,6	11,3	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (cenoura, brócolos, curgete, milho, cogumelos) e lentilhas com orégãos	740	175	2,5	0,3	30,6	0,8	6,3	0,2
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
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	Curgete e feijão-verde	105	25	0,3	0,1	2,9	1,4	1,7	1,0
Prato	Peru estufado em tomate com massa cotovelinhos ^{1,3}	784	186	7,1	2,0	15,1	0,1	15,1	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e grão-de-bico com massa cotovelinhos ^{1,6}	820	194	3,6	0,6	30,9	2,9	7,9	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e nabo ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com batata ensalsada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	488	116	3,5	0,5	15,7	1,2	4,7	0,3
Vegetariana	Salada de batata aos cubos com feijão-frade, salsa, cenoura, ervilhas e feijão-verde	590	140	2,9	0,5	21,2	1,8	5,6	0,2
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e alho-francês ^{7,12}	141	34	1,5	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Legumes incorporados (repolho, cenoura e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa à lavrador (carne de porco e frango, cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão) ^{1,3}	778	185	5,8	1,6	18,6	1,3	13,3	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão) ^{1,6}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,8	11,8	0,2
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e couve-lombarda com feijão catarino ^{7,12}	244	58	1,7	0,2	7,8	0,8	2,5	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, cenoura, milho e ervas de Provença (sem adição de gordura) com arroz ³	704	168	5,3	1,4	20,7	0,6	8,1	0,4
Vegetariana	Gratinado de legumes e soja (cenoura, repolho, curgete e ervilhas) com molho branco e ervas de Provença com arroz ^{1,6}	522	125	2,7	0,4	20,4	1,6	3,4	0,2
Sobremesa	Ameixa preta	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	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