

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,9	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de tomate e manjeriço, acompanha com macarronete ^{1,3}	916	218	6,7	1,5	23,0	0,2	15,4	0,5
Vegetariana	Massa guisada com lentilhas, espinafres, cenoura e manjeriço ^{1,6,8,10,11}	875	208	2,5	0,6	36,1	2,3	11,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês com feijão catarino ^{7,12}	189	45	1,6	0,3	5,9	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Filete de alabote crocante com sêmola de milho e orégãos com arroz de couve branca ⁴	739	175	3,6	0,6	23,3	0,5	11,9	0,4
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) no forno com orégãos ^{1,6}	723	172	5,1	1,0	22,7	0,6	7,6	0,3
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	162	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Salada	Brócolos cozidos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Prato	Massa de aves (estufado de peru e frango com macarrão, cenoura e repolho) ^{1,3}	718	170	5,6	1,5	14,6	1,1	14,4	0,2
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora, curgete e macarrão ^{1,6}	932	220	6,1	1,0	31,1	1,3	10,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Salada quente de lascas de cavala (conserva) com grão-de-bico, salsa, batata e cenoura aos cubos (cozido) ^{4,6,12}	504	119	2,9	0,3	17,0	1,3	5,2	0,2
Vegetariana	Salada de batata, grão-de-bico, salsa, brócolos, milho e cenoura (cozido)	549	130	1,1	0,1	22,6	1,6	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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