

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	927	221	8,8	3,7	23,5	1,5	11,4	0,8
Vegetariana	Cogumelos estufados com lentilhas, cubos de cenoura e ervilhas com esparguete ^{1,6}	1190	282	5,0	0,9	42,3	1,7	14,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	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 tomilho e arroz de feijão catarino ⁴	849	202	4,1	0,6	28,2	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Arroz no forno com cenoura, feijão catarino, ervilhas, milho e tomilho	1025	243	2,8	0,3	44,5	0,7	9,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	155	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Massa cotovelinhos com atum, cenoura, ervilhas e milho estufados, polvilhada com salsa ^{1,3,4}	849	202	6,3	0,9	24,4	1,3	10,9	0,7
Vegetariana	Estufado de grão com cenoura e repolho, acompanha com massa cotovelinhos polvilhados com salsa ^{1,6}	1158	275	4,8	0,8	43,5	3,1	11,6	0,4
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão branco ^{7,12}	198	47	1,5	0,3	5,9	0,8	1,6	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
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	Tofu assado com brócolos, cenoura e arroz de alecrim ^{1,6}	758	181	6,6	1,3	21,9	0,9	7,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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