

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 9 a 13 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 couve-flor com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	265	63	1,7	0,3	8,7	0,8	2,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos, cenoura, milho e salsa ³	786	187	5,2	1,1	27,1	0,7	6,8	0,2
Vegetariana	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de salsa ^{1,6}	820	196	6,9	1,2	21,9	1,2	10,6	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, abóbora e feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Prato	Peru corado com tomate com massa espiral ^{1,3}	833	198	7,9	2,2	15,8	0,7	15,7	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, couve-lombarda, brócolos e ervilhas com massa espiral ^{1,6}	916	217	3,8	0,7	33,5	2,7	9,7	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, abóbora e nabiças ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Filetes de solha no forno polvilhado com pão ralado e tomilho, acompanha com arroz de tomate ⁴	648	153	3,3	0,5	17,5	0,3	13,2	0,3
Vegetariana	Gratinado de lentilhas e beringela com molho de tomate e tomilho e arroz branco ^{9,10,11,12}	726	173	5,3	0,8	24,8	1,3	5,1	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme 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 couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Jardineira de carnes (carnes de porco e frango, batata, cenoura e ervilhas)	462	110	3,4	0,9	11,1	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura, curgete, tomate, ervilhas e soja) ⁶	568	134	1,2	0,2	17,5	1,4	11,2	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 espinafres ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,1	0,6	1,0	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Massa espiral tricolor com salmão lascado gratinado com queijo e orégãos no forno ^{1,3,4,7}	1179	282	15,9	3,8	20,2	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Massa espiral com feijão catarino e legumes (ervilhas, curgete, repolho e cenoura) gratinada com molho branco e orégãos ^{1,6}	604	145	2,1	0,4	23,7	2,1	6,5	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 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