

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 11 a 15 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 feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	1,1	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	Hambúrguer de vaca gratinado em molho de tomate com arroz de salsa ^{1,6,12}	1079	257	10,7	3,2	30,9	1,3	9,0	0,5
Vegetariana	Arroz enriquecido com cenoura, ervilhas, milho, feijão branco e salsa (estufado)	1003	238	2,5	0,3	41,8	0,7	8,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	155	37	1,5	0,3	4,3	0,7	0,9	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	420	100	2,2	0,3	12,9	1,3	6,0	0,5
Vegetariana	Empadão de legumes e soja (batata, alho-francês, cenoura, pimento, couve-lombarda, feijão-verde e soja) no forno ⁶	320	76	1,1	0,2	11,2	1,0	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	1,1	0,7	0,3
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Frango estufado com cenoura e macarronete com feijão catarino e tomate polvilhado com salsa ^{1,3}	739	175	4,4	0,7	18,7	0,6	14,6	0,3
Vegetariana	Estufado de grão com cenoura e repolho, acompanha com macarronete polvilhado com salsa ^{1,6}	1128	268	5,1	0,8	41,0	3,0	11,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico ^{7,12}	207	50	1,7	0,3	6,0	1,0	1,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa, cebola e tomate	108	25	0,1	0,0	3,6	3,1	1,4	0,0
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de tomilho ⁴	763	181	4,5	0,7	22,7	0,2	12,1	0,4
Vegetariana	Tofu assado com brócolos, cenoura e arroz de tomilho ^{1,6}	758	181	6,6	1,3	21,9	0,9	7,2	0,5
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
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,9	1,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
Prato	Cubinhos de carne de porco estufados com esparguete e orégãos ^{1,3}	1006	240	10,4	3,0	21,4	0,9	14,6	0,3
Vegetariana	Feijão catarino e legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) com esparguete e orégãos ^{1,6}	857	204	4,4	0,7	31,4	1,5	9,3	0,4
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