

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de nabo <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	1,1	0,7	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Omelete de cebola e salsa no forno (sem adição de gordura) com arroz branco <sup>3</sup>	772	184	6,5	1,8	20,8	0,5	9,5	0,4
Vegetariana	Gratinado de lentilhas cenoura, repolho, curgete e ervilhas com molho branco e salsa, acompanha com arroz <sup>1,6</sup>	664	158	2,3	0,4	25,0	1,3	7,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de espinafres <sup>7,12</sup>	155	37	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Rancho (carne de porco aos cubos, grão-de-bico, macarrão, cenoura e couve-lombarda) <sup>1,3</sup>	979	233	9,2	2,7	21,9	1,2	13,9	0,2
Vegetariana	Macarrão com estufado de feijão branco, tomate e beringela polvilhado com orégãos <sup>1,6</sup>	904	214	3,7	0,7	32,5	2,1	9,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda <sup>7,12</sup>	157	37	1,6	0,3	4,2	1,1	1,0	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor salteados	456	110	9,3	1,3	2,4	1,8	3,2	0,4
Prato	Pescada gratinada com molho de cenoura e tomilho e arroz branco <sup>4</sup>	777	185	5,6	0,8	21,4	0,3	11,8	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com cogumelos, brócolos e alecrim, acompanha com arroz branco <sup>9,10,11</sup>	1098	261	7,5	1,1	38,8	0,9	7,3	1,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês com feijão branco <sup>7,12</sup>	198	47	1,6	0,3	5,7	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Prato	Frango assado com alecrim e esparguete <sup>1,3</sup>	777	184	4,2	0,8	19,7	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja (soja estufada em tomate com massa esparguete) <sup>1,6</sup>	1292	305	3,8	0,7	42,9	2,1	23,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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