

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor com lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	264	63	1,7	0,3	8,9	1,1	2,9	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, couve-lombarda e couve branca)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de legumes (cenoura, couve-lombarda e couve branca) e manjeriço ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	822	196	6,6	0,9	25,8	1,2	7,4	0,6
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos, couve-lombarda, couve branca) no forno com manjeriço ⁶	805	191	2,5	0,3	28,4	1,1	12,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,9	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Peru estufado fatiado com molho de cenoura, tomate e ervas de Provence com massa cotovelos ^{1,3}	731	174	7,3	1,9	13,9	0,9	12,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com couve branca, couve-flor, feijão verde e ervas de Provence com massa cotovelos ^{1,6,8,10,11}	1116	265	3,9	0,8	45,6	2,7	12,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,5	0,8	0,8	0,2
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Salada quente de cavala lascada com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos ^{4,6}	413	98	2,2	0,2	13,6	1,3	5,1	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	650	154	3,5	0,5	23,3	1,4	5,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
Prato	Omelete de cebola e salsa (sem adição de gordura) no forno com massa espiral ^{1,3}	786	187	5,6	1,7	22,3	1,3	10,5	0,4
Vegetariana	Seitan e legumes (brócolos, milho e cenoura) gratinados com molho de cenoura e tomate e massa espiral polvilhada com salsa ^{1,6}	724	172	4,9	1,0	20,4	2,4	11,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta – Comemoração Carnaval									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,6	1,0	0,8	0,2
Salada	Legumes incorporados (abóbora, cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feijoada carnavalesca (carne de porco e frango, feijão preto, abóbora, cenoura e repolho estufados) com arroz	836	198	6,1	1,6	19,8	0,5	15,7	0,3
Vegetariana	Feijoada carnavalesca vegetariana (feijão preto, brócolos, nabo, abóbora, repolho, cenoura e couve-lombarda estufados) com arroz	647	153	2,7	0,3	24,6	1,4	6,9	0,3
Sobremesa	Doce de Carnaval / fruta da época	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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