

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 11 a 15 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada com esparguete) ^{1,3}	1038	247	10,6	3,4	23,7	1,3	13,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com esparguete) ^{1,6}	1292	305	3,8	0,7	42,9	2,1	23,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Prato	Filetes de pescada gratinado com molho de cenoura e alecrim e arroz de couve branca ⁴	749	178	4,8	0,7	23,0	0,6	10,2	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com brócolos, cenoura e curgete envolto em molho de cenoura e alecrim com arroz ^{9,10,11}	1090	260	8,5	1,2	37,0	1,4	6,6	1,2
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
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete e couve-flor ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Legumes estufados (repolho, cenoura e curgete)	307	74	6,0	0,9	2,5	1,6	1,5	0,2
Prato	Panados de frango no forno com massa espiral polvilhada com orégãos ^{1,3,6}	863	204	1,6	0,5	31,4	2,3	15,3	1,1
Vegetariana	Soja, curgete, cogumelos, espinafres gratinados com tomate e massa espiral polvilhada com orégãos ^{1,6}	1025	243	2,9	0,6	31,0	1,3	20,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	141	34	1,6	0,3	3,3	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Feijoada de porco (carne de porco, cenoura, couve portuguesa, feijão branco guisados) com arroz	878	209	8,0	2,3	18,2	0,6	13,8	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda, feijão branco guisados) com arroz	876	209	5,7	0,8	27,4	1,0	8,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês com feijão catarino ^{7,12}	239	57	1,6	0,2	7,7	0,5	2,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	106	25	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Prato	Gratinado de atum e batata aos cubos com molho bechamel e salsa ^{1,4,6,7}	531	126	4,0	1,0	16,3	1,0	5,7	0,5
Vegetariana	Gratinado de tofu, batata aos cubos, cenoura e milho com molho branco e salsa ^{1,6}	484	115	4,1	0,7	14,0	1,0	4,6	0,3
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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal