

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 15 a 19 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Empadão de arroz com cavala, tomate, cenoura e manjerição no forno ^{4,6}	1055	252	10,5	1,3	29,3	0,6	9,5	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (brócolos, curgete, milho, cogumelos) e lentilhas com manjerição no forno	740	175	2,5	0,3	30,6	0,8	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Abóbora e curgete	689	167	16,5	2,4	3,5	1,4	1,3	0,7
Prato	Peru estufado em tomate com massa cotovelinhos ^{1,3}	781	186	7,0	2,0	15,7	0,6	14,7	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e feijão branco estufados com massa cotovelinhos ^{1,6}	765	181	2,9	0,6	28,7	2,1	7,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com batata ensalsada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	488	116	3,5	0,5	15,7	1,2	4,7	0,3
Vegetariana	Feijão-frade com batata cozida aos cubos, salsa, abóbora aos cubos e ervilhas	590	140	2,0	0,4	22,8	1,5	6,0	0,3
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
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	148	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Salada	Legumes incorporados (repolho, cenoura e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Rancho (macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura, repolho e couve-lombarda estufados) ^{1,3}	753	179	5,4	1,4	18,6	0,9	12,8	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, grão-de-bico, cenoura, repolho, couve-lombarda e brócolos estufados) ^{1,6}	844	200	3,7	0,7	32,0	2,9	8,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão catarino ^{7,12}	244	58	1,7	0,2	7,8	0,8	2,5	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Omelete de cogumelos e cenoura no forno (sem adição de gordura) com orégãos, acompanha com arroz branco ³	721	172	5,4	1,5	21,5	0,6	8,0	0,5
Vegetariana	Gratinado de legumes e soja (couve branca, curgete e ervilhas) com molho branco e orégãos no forno com arroz ^{1,6}	646	154	2,5	0,4	22,6	1,4	8,9	0,2
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, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal