

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura, curgete, alho-francês, cebola e repolho <sup>7,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,3	0,6	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada com tomate, acompanha com esparguete) polvilhada com ervas de provença <sup>1,3</sup>	1024	244	10,2	3,2	24,2	1,4	13,1	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão-frade e abóbora com esparguete polvilhada com alecrim <sup>1,6</sup>	1271	300	4,9	1,1	50,7	3,0	12,3	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, feijão-verde, couve-lombarda e nabo <sup>7,12</sup>	149	36	1,6	0,3	4,0	1,1	0,7	0,3
Salada	Salada de tomate e cebola	96	22	0,3	0,0	3,3	3,1	0,8	0,0
Prato	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) no forno com ovo à rodela e orégãos <sup>3</sup>	650	155	4,8	1,0	20,1	0,4	6,7	0,2
Vegetariana	Gratinado de cogumelos com feijão catarino, acompanha com arroz de cenoura e orégãos <sup>1,6</sup>	880	209	4,6	0,6	35,3	0,6	5,8	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, nabiças, cenoura, cebola e couve-flor <sup>7,12</sup>	162	39	1,6	0,3	4,7	0,8	1,0	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas cozidos	166	40	0,8	0,1	3,2	2,6	3,5	0,8
Prato	Salada camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) e salsa picada <sup>4</sup>	603	144	7,4	1,4	12,4	0,8	6,4	0,1
Vegetariana	Salada quente de lentilhas, legumes cozidos (brócolos, couve-flor, feijão-verde e cenoura) e batata cozida com salsa	485	115	1,9	0,3	18,3	1,4	4,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês, curgete, cenoura, grão e nabo <sup>7,12</sup>	420	100	2,4	0,3	13,5	1,0	4,3	0,3
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Frango estufado com molho de cenoura e massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>	832	197	4,8	0,8	23,2	0,4	14,4	0,4
Vegetariana	Massa cotovelinhos com soja, brócolos, couve-flor e abóbora gratinada com molho de cenoura <sup>1,6</sup>	1134	269	4,5	0,9	35,8	2,1	19,0	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura, brócolos e couve-flor <sup>7,12</sup>	161	39	1,6	0,3	4,6	0,9	1,1	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	2,1	1,1	0,1
Prato	Feijoada carnavalesca (carne de porco, feijão preto, cenoura e repolho estufados) acompanha com arroz	943	224	10,0	2,7	18,4	0,5	14,9	0,5
Vegetariana	Feijoada carnavalesca de legumes (feijão preto, brócolos, nabo, abóbora, repolho, cenoura e couve lombardo estufados) acompanha com arroz	668	159	2,7	0,4	23,8	1,2	6,7	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época <sup>7</sup>	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

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>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