

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 1 a 5 de maio de 2023 ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de alho francês, couve-lombarda, espinafres e cenoura ^{7,12}	184	44	1,6	0,2	4,7	0,7	1,8	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Strogonoff de porco (tiritinhas de porco salteadas com cogumelos) com esparguete polvilhada com salsa ^{1,3}	897	214	9,2	2,7	18,8	0,8	13,2	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (cenoura e repolho) e esparguete ^{1,6}	811	193	6,2	1,4	23,7	1,9	9,7	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, couve portuguesa, feijão-verde e nabo ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,5	1,1	0,8	0,2
Salada	Salada de alface, milho e tomate	209	49	1,5	0,0	4,3	1,3	4,1	0,0
Prato	Abrótea no forno com tomilho e arroz de feijão catarino ⁴	745	177	3,7	0,5	23,7	0,3	11,8	0,3
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão catarino e salsa ^{1,6}	1004	239	5,5	1,0	32,7	0,8	13,7	0,7
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca, curgete, abóbora e couve-flor ^{7,12}	147	35	1,5	0,2	4,1	1,1	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Frango estufado em tomate com massa espiral e orégãos ^{1,3}	790	187	4,2	0,8	20,5	0,9	16,2	0,4
Vegetariana	Massa salteada com cogumelos, milho, cenoura, feijão-verde e feijão preto e orégãos ^{1,6}	849	201	4,8	0,8	30,1	2,1	8,7	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, brócolos, cenoura e espinafres ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,4	0,7	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	Empadão de arroz de soja e legumes (tomate, curgete, cenoura e couve-de-bruxelas) no forno ^{1,6}	860	204	3,2	0,5	29,5	1,2	13,2	0,2
Vegetariana	Assado de lentilhas e beringela com alecrim e arroz ^{1,6,8,11,12}	736	175	5,0	0,7	26,6	1,3	4,9	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal