

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 12 a 16 de junho de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura, cebola, nabo e feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Arroz de cavala (em conserva) gratinado no forno com molho de tomate, pão ralado e orégãos ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1095	261	11,2	1,4	30,2	0,4	9,5	0,5
Vegetariana	Arroz de tofu, lentilhas, ervilhas e legumes (cenoura, repolho e alho francês) com tomilho no forno ^{1,5,6,8,9,10,11}	829	197	4,2	1,0	28,5	0,8	10,0	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de cenoura, cebola, alho-francês, couve branca e curgete ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,8	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba, pepino e milho	161	38	1,0	0,1	3,8	0,6	2,8	0,1
Prato	Guisado de carne de porco aos cubos com grão-de-bico, cenoura, couve branca e massa cotovelinhos ^{1,3}	1042	248	7,9	2,1	28,5	0,8	13,8	0,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, cenoura, pimento, curgete e tomate) estufados com orégãos e feijão-frade, acompanha com massa cotovelinhos ^{1,6}	911	215	3,7	0,8	36,6	3,1	8,2	0,4
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças, cenoura, couve-lombarda e couve-flor ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,4	0,9	1,1	0,1
Salada	Legume incorporado (cenoura, tomate e pimento)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Arroz de soja à valenciana (arroz de açafrao com soja, pimento, tomate, ervilhas e cenoura) no forno ⁶	1095	259	3,0	0,4	37,3	0,8	19,2	0,2
Vegetariana	Couve-flor, brócolos e grão-de-bico assados com especiarias (cominhos, açafrao e alecrim) com arroz de tomate	941	224	5,5	0,7	34,3	1,6	7,2	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos, repolho, abóbora, cenoura e cebola ^{7,12}	147	35	1,5	0,3	4,1	0,9	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	Filetes de pescada estufados em molho de tomate com batata ensalsada ⁴	421	100	1,9	0,3	13,7	0,0	6,3	0,2
Vegetariana	Caldeirada de feijão branco (batata, cenoura, nabo, pimento, couve branca, cenoura e feijão branco estufados) com salsa	444	105	0,9	0,1	17,6	1,6	4,4	0,1
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
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve-lombarda, nabo, couve-flor e favas ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,2	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	Frango corado com tomilho e massa espiral ^{1,3}	782	185	4,2	0,8	19,8	0,8	16,6	0,4
Vegetariana	Massa espiral com soja e legumes no forno (cenoura, repolho e milho) ^{1,6}	1127	266	3,5	0,6	36,8	1,7	21,2	1,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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