

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 15 a 19 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos, feijão catarino, cenoura, curgete, cebola e alho-francês <sup>7,12</sup>	202	48	1,7	0,3	6,0	0,5	1,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	553	134	11,6	1,5	3,4	0,3	3,4	0,0
Prato	Massa cotovelinhos de atum com mistura legumes estufados (brócolos, cenoura e feijão-verde) envolvidos e salsa <sup>1,3,4</sup>	857	204	6,5	1,0	24,9	1,4	10,7	0,9
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e feijão-verde com massa cotovelinhos ervas de provençe <sup>1,6</sup>	778	185	6,3	1,3	23,2	1,6	8,2	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo, cenoura, couve coração e couve lombarda <sup>7,12</sup>	159	38	1,7	0,3	4,4	1,0	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Prato	Peru assado com tomilho e arroz branco	839	200	8,1	2,1	17,1	0,1	14,3	0,3
Vegetariana	Gratinado de grão, abóbora, brócolos e milho com arroz e salsa <sup>1,6</sup>	818	195	6,8	0,8	23,7	1,2	7,9	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, alho-francês, abóbora e espinafres <sup>7,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, repolho e brócolos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, repolho e brócolos estufados) <sup>1,6</sup>	975	231	4,4	0,8	37,3	3,0	9,0	0,2
Vegetariana	Caril de feijão branco, couve portuguesa, brócolos, cenoura e repolho estufados com manjerição e macarrão <sup>1,6</sup>	852	203	5,7	1,9	26,6	2,1	8,3	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora, penca, cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	164	39	1,8	0,3	4,7	0,9	0,7	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim e batata assada <sup>4</sup>	434	103	2,6	0,4	12,6	0,1	6,7	0,2
Vegetariana	Salada quente de lentilhas e cogumelos com batata aos cubos, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos <sup>1,6,10,11</sup>	520	123	1,6	0,2	20,9	0,8	5,3	0,2
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, cenoura e curgete <sup>7,12</sup>	150	36	1,6	0,3	3,9	0,9	0,9	0,2
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,6
Prato	Rojões estufados em tomate com arroz branco	1003	239	11,2	2,9	22,1	0,2	12,2	0,3
Vegetariana	Gratinado de couve-flor e soja com molho branco, tomate e alecrim, acompanha com arroz <sup>1,6</sup>	723	172	4,2	0,5	23,3	1,5	9,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal