

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 17 a 21 de abril de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, cenoura, repolho, abóbora e feijão branco ^{7,12}	203	48	1,8	0,3	5,6	0,8	1,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Arroz de atum no forno polvilhado com pão ralado e alecrim ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1041	247	7,2	1,1	33,8	0,4	11,2	1,0
Vegetariana	Tofu com cenoura, curgete e tomate no forno e arroz branco ^{1,5,6,8,9,10,11}	895	214	10,0	2,0	23,4	0,9	7,0	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, feijão-verde, alho-francês e curgete ^{7,12}	150	36	1,6	0,3	3,9	1,0	0,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Jardineira de porco (guisado de carne de porco, cenoura, ervilhas e batata)	515	123	4,7	1,4	12,1	1,0	7,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes e feijão catarino (batata, cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho guisados)	552	131	1,6	0,2	22,3	1,1	6,3	0,2
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo, espinafres, cenoura e repolho ^{7,12}	146	35	1,6	0,3	3,7	1,0	0,8	0,3
Salada	Legume incorporado (curgete, cenoura e tomate)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Macarrão com gratinado de lentilhas e legumes (curgete, cogumelos, cenoura, abóbora, tomate e cebola) polvilhado com orégãos e queijo ralado ^{1,6,7,8,11}	863	205	7,8	3,0	21,7	1,4	10,9	0,7
Vegetariana	Legumes assados (cenoura, tomate, couve-de-bruxelas e curgete) com favas e macarrão polvilhado com orégãos ^{1,6}	586	139	4,1	0,7	19,3	2,3	5,3	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve portuguesa, cebola, couve-flor e feijão-verde ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,2	0,9	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	232	55	1,4	0,0	5,4	2,2	4,3	0,1
Prato	Pescada estufada com ervas de Provence e arroz de feijão ⁴	775	184	4,4	0,6	23,2	0,2	12,6	0,4
Vegetariana	Ratattouille de legumes (brócolos, curgete, pimento e tomate estufados) com ervas de Provence e feijão-frade cozido, acompanha com arroz	853	203	4,5	0,7	33,2	0,7	6,0	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, cenoura, couve coração e curgete ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Frango assado com esparguete polvilhada com salsa picada ^{1,3}	819	194	5,5	1,0	19,5	0,8	16,3	0,4
Vegetariana	Crocante de grão, cenoura e curgete no forno com molho de tomate e alecrim, acompanha com esparguete ^{1,3}	1201	286	11,0	1,6	37,1	2,3	7,8	1,5
Sobremesa	Banana	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 contém glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, 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