

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 19 a 23 de junho de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura, nabo, cebola, curgete e feijão-verde ^{7,12}	161	39	1,7	0,3	4,5	0,7	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas, polvilhado com orégãos e esparguete ^{1,3,6,12}	931	222	8,5	3,5	24,5	1,5	11,1	0,9
Vegetariana	Lentilhas, cogumelos e brócolos estufados com esparguete polvilhado com orégãos ^{1,6,8,10,11}	765	182	3,2	0,6	29,1	2,0	9,6	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, cebola, couve-flor e abóbora ^{7,12}	153	36	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,1
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Prato	Pescada gratinada com pão ralado e salsa picada, acompanha com arroz de feijão ⁴	814	193	4,6	0,7	24,4	0,1	13,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com brócolos, cenoura, curgete e arroz branco	1150	274	8,1	1,1	41,3	1,1	6,9	1,3
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, cenoura, cebola, brócolos, couve-lombarda e nabo ^{7,12}	202	48	1,8	0,3	5,9	0,8	1,7	0,1
Salada	Legumes estufados (repolho, cenoura e curgete)	307	74	6,0	0,9	2,5	1,6	1,5	0,2
Prato	Pá de porco estufada fatiada com batatas aos cubos no forno polvilhadas com alecrim	574	137	6,1	1,6	12,4	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada em tomate com curgete, cogumelos e espinafres e batata aos cubos no forno polvilhada com alecrim ⁶	602	143	2,5	0,4	17,5	0,8	10,6	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve branca, espinafres, cebola e curgete ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,5	0,9	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos, ervilhas, milho e salsa picada no forno ³	681	162	5,4	1,4	18,9	0,6	7,9	0,4
Vegetariana	Gratinado de feijão preto e legumes (abóbora, brócolos e milho) com creme de soja e salsa picada, acompanha com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6}	778	184	4,8	0,6	27,7	0,8	6,9	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-galega, cenoura, brócolos, cebola e repolho ^{1,7,12}	155	37	1,9	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Bolonhesa de atum (atum estufado em tomate, acompanha com massa cotovelos) ^{1,3,4}	987	234	8,0	1,2	26,6	0,6	13,0	0,9
Vegetariana	Tofu estufado com favas, couve branca, cenoura e milho, acompanha com massa cotovelos ^{1,5,6,8,9,10,11}	517	123	3,2	0,9	14,5	1,8	7,6	0,3
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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal