

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 22 a 26 de maio 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-flor, cenoura, nabo e feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,6	0,3	4,5	1,1	1,0	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com massa espiral ^{1,3,6,12}	945	225	8,7	3,6	24,9	1,5	11,3	1,0
Vegetariana	Estufadinho de tofu com cenoura, ervilhas e massa espiral ^{1,6}	852	203	7,4	1,6	23,3	1,7	9,7	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, repolho, cenoura, curgete, alho francês e cebola ^{7,12}	196	47	1,8	0,3	5,5	0,8	1,5	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Paloco gratinado com batata ao cubo e molho bechamel polvilhado com alecrim ^{1,4,5,6,7}	609	146	6,1	1,5	15,3	0,4	7,2	1,5
Vegetariana	Empadão de soja e legumes (batata, cenoura, alho francês, ervilhas, couve-lombarda) no forno polvilhado com orégãos ⁶	379	90	1,4	0,2	12,6	0,9	5,6	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, abóbora, brócolos e couve lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,4	0,8	1,0	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 com ervilhas e arroz branco	786	186	4,7	0,8	21,2	0,2	14,2	0,3
Vegetariana	Grão crocante com abóbora e cenouras aos cubos no forno com alecrim e arroz branco	1281	305	10,5	1,5	43,9	1,2	6,9	1,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora, couve coração, alho francês e couve-flor ^{7,12}	170	41	1,9	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Salada	Salada de tomate e cebola	96	22	0,3	0,0	3,3	3,1	0,8	0,0
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e curgete (sem adição de gordura) com esparquite polvilhada com tomilho ^{1,3}	711	169	4,9	1,5	20,4	1,0	9,5	0,6
Vegetariana	Feijão estufado com brócolos, repolho, pimento com esparquite polvilhada com tomilho ^{1,6}	940	223	3,0	0,6	38,7	2,3	9,9	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete, cenoura, cebola, brócolos e nabo ^{7,12}	148	35	1,7	0,3	3,7	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Pescada assada com cebolada e salsa, acompanha com arroz de feijão catarino ⁴	717	171	5,3	0,8	19,7	0,5	10,6	0,5
Vegetariana	Gratinado de lentilhas e legumes (abóbora, milho, cenoura, couve-flor) com molho de soja e arroz de salsa ^{1,6}	856	203	4,2	0,5	30,0	0,7	9,4	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

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, 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