

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 24 a 28 de abril de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, curgete, feijão-verde e nabo ^{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	Hambúrguer de vaca no forno com massa espiral e polvilhado com orégãos ^{1,3,6,12}	1011	240	6,6	2,0	29,7	1,1	14,9	0,5
Vegetariana	Feijão branco estufado com cogumelos, cenoura e couve-lombarda, acompanha com massa espiral polvilhada com orégãos ^{1,6}	966	229	3,5	0,7	35,9	1,8	10,3	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, cenoura, cebola, couve-lombarda, nabo e couve flor ^{7,12}	203	49	1,8	0,3	6,0	0,9	1,7	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Filete de cavala ao vapor com cebolada, acompanha com arroz e feijão-verde ^{4,6}	807	192	7,4	0,9	23,1	1,0	7,7	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja (soja estufada com creme de soja) com arroz branco ^{1,6}	1204	286	6,7	0,9	34,8	0,3	18,6	0,5
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cebola, cenoura, alho-francês e curgete ^{7,12}	146	35	1,6	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com queijo e salsa (sem adição de gordura) com esparguete ^{1,3,7}	944	225	9,5	4,4	19,9	1,1	13,9	0,7
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, brócolos e couve-flor envolto em molho de tomate e manjerição com esparguete ^{1,6,8,11,12}	621	147	4,3	0,7	20,4	2,3	5,8	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho, cenoura, cebola, abóbora e nabo ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,5	1,1	0,9	0,2
Salada	Salada de milho, pepino e tomate	162	38	1,0	0,0	4,2	2,6	2,5	0,0
Prato	Peru estufado com feijão branco, tomilho e arroz branco	886	211	7,3	1,9	19,3	0,1	15,4	0,4
Vegetariana	Tofu guisado com feijão catarino, abóbora e milho, acompanha com arroz de tomilho ^{1,5,6,8,9,10,11}	894	213	5,9	1,2	29,5	0,5	10,2	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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 inofensivos.

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal