

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 26 a 30 de junho de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, cenoura, alho francês, curgete, cebola e repolho ^{7,12}	196	47	1,8	0,3	5,5	0,8	1,5	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de cenoura e alecrim ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	899	214	6,5	0,9	30,7	1,2	7,3	0,5
Vegetariana	Seitan assado com abóbora e cenoura, acompanha com arroz de alecrim ^{1,6}	895	213	6,3	1,1	27,1	1,1	11,1	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora, cebola, couve-flor, cenoura e espinafres ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,6	0,8	1,0	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor cozidos	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Frango estufado com cenoura e macarrão com salsa picada ^{1,3}	768	182	4,0	0,8	19,7	1,0	15,5	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão branco, cenoura, repolho e brócolos com macarrão ^{1,6}	1029	244	4,1	0,8	36,9	2,0	11,1	0,7
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, couve branca, feijão-verde e nabo ^{7,12}	146	35	1,5	0,3	4,2	1,1	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Salada quente de cavala lascada (em conserva) com batata cozida aos cubos e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) ^{4,6}	413	98	2,2	0,2	13,6	1,3	5,1	0,2
Vegetariana	Gratinado de grão, espinafres, cebola e alho com molho de soja e batata aos cubos ^{1,5,6}	641	154	5,9	0,4	20,2	0,5	3,9	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
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 cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Prato	Pá de porco assada com massa espiral envolta em molho de tomate ^{1,3}	967	230	10,7	3,0	19,6	1,0	13,3	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com macarrão polvilhado com salsa ^{1,6,10,11}	791	187	3,0	0,5	29,9	1,6	9,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete, couve portuguesa e nabo ^{7,12}	148	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Salada	Feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas cozidos	166	40	0,7	0,1	3,7	2,9	3,2	0,8
Prato	Chili de feijão preto e legumes estufados (pimento, abóbora e curgete) com orégãos, acompanha com arroz branco	786	185	2,6	0,3	32,7	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) e feijão catarino no forno polvilhado com orégãos	758	180	2,6	0,4	31,0	0,4	6,8	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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