

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 29 de maio a 2 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 brócolos, abóbora, cebola, feijão-verde e repolho ^{7,12}	151	36	1,6	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Arroz de cavala (em conserva) com brócolos, cenoura e curgete estufados ^{4,6}	982	234	9,7	1,2	27,1	0,5	9,0	0,4
Vegetariana	Grafinado de legumes e grão-de-bico (abóbora, brócolos e milho) com molho de tomate, acompanha com arroz ^{1,6}	898	214	6,5	0,8	30,1	1,0	7,2	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete, cenoura, cebola, alho-francês e espinafres ^{7,12}	153	36	1,6	0,3	4,0	0,4	1,0	0,2
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Carne de porco corada com abóbora aos cubos no forno, acompanha com massa cotovelinhos polvilhado com ervas da provençe ^{1,3}	1071	255	9,6	2,7	26,6	0,2	14,4	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos com lentilhas, cenoura, milho e repolho salteados ^{1,6,10,11}	1319	312	4,9	1,0	52,6	2,5	13,7	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração, cenoura, couve-flor, cebola e nabo ^{7,12}	197	47	1,6	0,3	5,5	1,1	1,6	0,1
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Prato	Filetes de pescada estufados com orégãos com salada de batata, cenoura e feijão-verde ⁴	416	99	2,1	0,3	12,7	0,9	6,6	0,2
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, repolho) com orégãos	295	70	1,5	0,2	10,2	1,8	2,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos, alho-francês, cenoura, abóbora e cebola ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Panados de frango no forno com arroz branco ^{1,3,6}	894	212	2,6	0,5	32,9	1,5	13,7	1,1
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno com salsa ⁶	935	221	2,9	0,4	33,2	0,9	14,6	0,1
Sobremesa	Doce / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura, cebola, espinafres e nabo ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,5	0,9	1,0	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas cozidos	166	40	0,8	0,1	3,2	2,6	3,5	0,8
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, curgete, feijão catarino e macarronete) com salsa ^{1,6}	1091	260	5,8	1,0	41,1	2,0	10,6	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão preto com cogumelos, couve-lombarda e curgete com esparguete polvilhado com ervas de provençe ^{1,6}	804	190	4,5	0,8	28,3	1,7	8,3	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, ⁶Soja, ⁷Leite, 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