

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 5 a 9 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 feijão catarino, abóbora, cebola, brócolos, repolho e couve-flor ^{7,12}	192	46	1,6	0,2	5,5	0,9	2,0	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Hambúrguer de vaca gratinado com molho de cenoura e arroz branco ^{1,6,12}	987	235	9,0	2,0	27,2	0,5	11,0	0,4
Vegetariana	Estufado de soja, cenoura, couve-lombarda e pimento com arroz ⁶	1124	267	5,8	0,8	32,6	0,7	18,0	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura, feijão verde, curgete e nabo ^{7,12}	145	35	1,5	0,2	4,0	0,9	0,8	0,1
Salada	Salada de milho e tomate	174	41	1,1	0,0	4,6	2,7	2,7	0,0
Prato	Massa alegre (ovo mexido, cogumelos, cenoura e curgete salteados com massa espiral e salsa) ^{1,3}	569	136	4,9	1,3	14,8	1,2	7,0	0,5
Vegetariana	Beringela recheada com lentilhas e legumes (tomate e couve-galega) no forno com massa espiral ensalsada ^{1,6,8,11}	746	177	4,0	0,7	26,0	1,9	7,8	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, cenoura, cebola, alho-francês e espinafres ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,2	0,7	1,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Abrótea estufada com manjeriço e arroz de feijão catarino ⁴	809	192	4,1	0,6	27,1	0,2	11,3	0,4
Vegetariana	Estufado de tofu, cogumelos, feijão catarino e legumes (repolho e couve-lombarda) com ervas de Provence, acompanha com arroz ^{1,5,6,8,9,10,11}	655	157	5,5	1,1	17,3	0,6	9,0	0,7
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	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
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura, couve portuguesa e feijão-verde ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	6,4	1,3	1,0	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomilho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	972	231	5,2	0,7	36,4	1,8	8,2	0,7
Vegetariana	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, ervilhas e feijão branco estufados com orégãos	926	221	6,0	0,9	30,4	0,9	7,6	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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