

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,6	1,1	0,8	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Prato	Tirinhas de peru estufadas com massa cotovelos e salsa <sup>1,3</sup>	739	175	2,8	0,6	21,2	1,1	15,7	0,4
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura, milho, repolho, massa cotovelos e salsa <sup>1,6</sup>	1155	272	3,9	0,7	45,2	1,9	13,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho-francês com feijão catarino <sup>7,12</sup>	201	48	1,6	0,3	6,2	0,5	1,7	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Prato	Abrótea no forno com molho de tomate e manjeriço e arroz branco <sup>4</sup>	717	171	4,7	0,7	20,9	0,4	10,6	0,4
Vegetariana	Arroz de soja, abóbora e tomate no forno com manjeriço <sup>1,6</sup>	1119	265	2,8	0,4	40,7	0,7	18,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>7,12</sup>	164	39	1,7	0,3	4,6	1,0	0,8	0,2
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, macarrão, cenoura e repolho estufados) <sup>1,3</sup>	908	216	8,4	2,4	20,7	1,4	12,8	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos estufados) <sup>1,6</sup>	975	231	4,4	0,8	37,3	3,0	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	155	37	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, nabo e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Salmão lascado com batata aos cubos e macedónia de legumes cozidos (cenoura, ervilhas, nabo e feijão-verde) <sup>4</sup>	606	145	7,4	1,4	12,5	0,8	6,4	0,1
Vegetariana	Salada quente de tofu com batata aos cubos e macedónia de legumes cozidos (cenoura, ervilhas, nabo e feijão-verde) <sup>1,6</sup>	480	114	4,1	0,8	13,4	0,8	4,9	0,3
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	164	39	1,6	0,3	4,5	1,1	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Frango assado com alecrim e arroz de cenoura	761	181	4,6	0,8	20,2	0,4	14,2	0,3
Vegetariana	Legumes (beringela, cenoura e couve-de-bruxelas) e feijão branco assados com alecrim e arroz de cenoura	794	188	4,3	0,6	32,7	1,7	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal