

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-lombarda com grão-de-bico ^{7,12} | 211 | 50 | 1,8 | 0,3 | 6,3 | 0,9 | 1,6 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 2,5 | 1,2 | 0,0 |
| Prato | Gratinado de cavala (em conserva) com molho de tomate e massa cotovelinhos polvilhados com pão ralado ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 1075 | 255 | 8,6 | 1,1 | 30,9 | 1,1 | 12,9 | 0,7 |
| Vegetariana | Gratinado de seitan e legumes (abóbora, brócolos e milho) com molho de tomate e massa cotovelinhos polvilhados com pão ralado ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 382 | 92 | 2,7 | 0,5 | 8,5 | 1,8 | 6,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de brócolos ^{7,12} | 163 | 39 | 1,7 | 0,3 | 4,6 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Salada | Salada de cebola e couve roxa | 112 | 26 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 2,9 | 1,6 | 0,0 |
| Prato | Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e peru guisados com salsa) | 446 | 106 | 3,1 | 0,8 | 12,4 | 1,0 | 6,5 | 0,1 |
| Vegetariana | Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho e salsa) | 297 | 70 | 1,5 | 0,2 | 10,2 | 1,8 | 2,8 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora e couve-flor ^{7,12} | 163 | 39 | 1,6 | 0,3 | 4,8 | 0,9 | 1,0 | 0,2 |
| Salada | Legumes incorporados (cenoura, curgete e couve branca) | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Prato | Escamudo no forno com molho de legumes (cenoura, curgete e couve branca) e orégãos e arroz de grão ⁴ | 638 | 152 | 4,3 | 0,6 | 17,6 | 0,6 | 9,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Arroz de grão-de-bico no forno com cogumelos, cenoura, curgete e couve branca com orégãos | 586 | 139 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 1,2 | 3,3 | 0,4 |
| 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 alho-francês ^{7,12} | 155 | 37 | 1,5 | 0,3 | 4,6 | 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 | Carne de porco estufada (fatiada) com abóbora e cenoura acompanha com esparguete polvilhado com ervas de provence ^{1,3} | 944 | 225 | 10,4 | 2,9 | 19,4 | 1,1 | 12,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Estufado de feijão catarino, abóbora e cenoura com esparguete polvilhado com ervas de provence ^{1,6} | 1215 | 289 | 5,7 | 0,9 | 46,3 | 1,8 | 13,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 155 | 37 | 1,6 | 0,3 | 4,1 | 0,6 | 1,0 | 0,2 |
| Salada | Brócolos, couve-flor e feijão-verde | 136 | 33 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 2,0 | 3,2 | 0,3 |
| Prato | Arroz enriquecido com ovo mexido (sem adição de gordura), cogumelos e milho ³ | 820 | 195 | 6,2 | 1,4 | 25,5 | 0,3 | 8,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de soja à valenciana no forno (arroz de açafraão com soja, pimento, tomate, ervilhas e cenoura) ⁶ | 1095 | 259 | 3,0 | 0,4 | 37,3 | 0,8 | 19,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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