

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 8 a 12 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 couve-flor com grão-de-bico <sup>7,12</sup>	203	48	1,8	0,3	5,7	1,2	1,6	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Arroz de atum lascado com curgete aos cubos e cenoura raspada estufados <sup>4</sup>	862	205	6,2	0,9	26,8	0,7	9,9	0,8
Vegetariana	Arroz de tofu, cogumelos, curgete, milho e cenoura raspada estufados <sup>1,6</sup>	681	162	4,8	1,0	21,4	0,6	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</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 couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	2,1	3,4	0,0
Prato	Pá de porco assada com tomilho e macarronete estufado com feijão catarino <sup>1,3</sup>	960	229	9,8	2,6	20,6	0,4	13,8	0,4
Vegetariana	Ratattouille de legumes no forno (brócolos, curgete, pimento e tomate) com tomilho e macarronete estufado com feijão catarino <sup>1,6</sup>	835	199	3,7	0,6	31,6	1,3	9,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de espinafres <sup>7,12</sup>	155	37	1,6	0,3	3,9	0,9	1,1	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Pescada estufada em tomate com batata ensalsada <sup>4</sup>	422	100	2,1	0,3	12,8	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Favas e legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) com batata ensalsada	375	89	2,5	0,4	13,1	1,3	2,6	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Quinta</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, couve roxa e tomate	108	25	0,1	0,0	3,6	3,1	1,4	0,0
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	765	181	2,7	0,5	21,2	0,2	17,7	0,2
Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes (cenoura, curgete, brócolos, milho e cogumelos) no forno	749	177	2,5	0,3	31,0	0,8	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabo <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	1,1	0,7	0,3
Salada	Brócolos salteados	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Prato	Massa tricolor com ovo mexido (sem adição de gordura), curgete, cenoura, milho, cogumelos e orégãos (cozido/salteado) <sup>1,3</sup>	677	160	3,4	0,9	23,0	1,1	8,2	0,4
Vegetariana	Massa tricolor com grão-de-bico, cogumelos, cenoura, milho e orégãos (cozido/salteado) <sup>1,6</sup>	1200	285	8,2	1,3	39,5	2,4	10,9	0,6
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: <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