

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	265	63	1,7	0,3	8,7	0,8	2,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos, cenoura, milho e orégãos ³	748	178	5,6	1,3	23,3	0,6	7,5	0,2
Vegetariana	Arroz enriquecido com seitan assado, cogumelos, cenoura, curgete, milho e orégãos ^{1,6}	615	146	4,5	0,8	16,9	1,0	8,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Prato	Peru assado com tomate e manjeriço com massa espiral ^{1,3}	821	195	7,7	2,2	15,8	0,7	15,4	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com couve-lombarda, brócolos, ervilhas e manjeriço com massa espiral ^{1,6}	905	215	3,8	0,6	33,0	2,6	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Cubos de salmão panados no forno (pão ralado e salsa) com arroz de feijão catariño ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1186	283	13,5	2,4	28,6	0,2	11,3	0,3
Vegetariana	Gratinado de lentilhas e beringela com molho de tomate e salsa no forno com arroz ^{1,6,8,9,10,11,12}	737	176	5,4	0,8	26,4	1,5	5,2	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,1	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Jardineira de carnes (carnes de porco e frango, batata, cenoura e ervilhas guisados)	462	110	3,4	0,9	11,1	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura, curgete, tomate, ervilhas e soja guisados) ⁶	568	134	1,2	0,2	17,5	1,4	11,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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