

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 20 a 24 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 feijão-verde ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete envolta em molho de tomate e orégãos ^{1,3,6,12}	942	224	7,8	0,6	24,4	0,9	13,6	0,3
Vegetariana	Cogumelos com lentilhas, cubos de cenoura e ervilhas no forno com esparguete envolta em molho de tomate e orégãos ^{1,3,6,8,10,11}	1080	258	5,9	0,9	39,9	2,0	11,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	27	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
Prato	Fogonero estufado com batata ensalsada ⁴	396	94	1,7	0,2	12,3	0,8	6,5	0,3
Vegetariana	Guisado de favas, soja, batata, brócolos, curgete, repolho ⁶	444	105	1,5	0,2	13,5	1,6	8,2	0,1
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Prato	Arroz de peru no forno	831	197	6,1	1,5	24,4	0,5	10,8	0,3
Vegetariana	Arroz no forno com feijão catarino, ervilhas, abóbora e milho	1071	255	3,2	0,3	45,8	0,4	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	141	34	1,5	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	1,1	1,2	1,1
Prato	Massa cotovelinhos com salmão, cenoura, grão-de-bico e milho estufados ^{1,3,4}	1100	262	9,1	1,6	31,5	1,6	11,5	0,2
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico com cenoura e repolho, acompanha com massa cotovelinhos e manjeriço ^{1,6}	1153	273	4,8	0,8	43,3	3,1	11,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão branco ^{7,12}	238	57	1,6	0,3	6,9	0,8	2,4	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Pá de porco corada com alecrim e arroz branco	1011	241	10,9	3,0	22,3	0,2	13,0	0,3
Vegetariana	Tofu assado com brócolos e salsa com arroz branco ^{1,6}	934	223	8,3	1,6	26,9	0,3	8,8	0,4
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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal