

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 3 a 7 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Prato	Gratinado de macarrão e carne picada de vaca com molho de tomate e tomilho ^{1,3}	1154	275	11,4	3,7	26,7	1,1	14,7	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com cenoura, esparguete e tomilho) ^{1,6,8,10,11}	1188	282	3,4	0,8	49,9	3,0	14,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	3,9	0,5	1,1	0,2
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Fogonero estufado com orégãos e arroz de couve branca e tomate ⁴	596	141	3,0	0,4	18,0	0,3	9,9	0,6
Vegetariana	Grão-de-bico, brócolos, couve-flor e feijão-verde no forno com orégãos e arroz	1067	253	3,8	0,5	42,9	1,4	9,0	0,2
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	16,6	2,8	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de couve-lombarda ^{7,12}	158	38	1,6	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,7
Prato	Frango corado com molho de legumes (cenoura, repolho e curgete), acompanha com esparguete ^{1,3}	702	166	5,1	0,9	16,9	1,1	12,6	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão preto, curgete, repolho e cenoura com esparguete ^{1,6}	999	235	5,0	0,8	36,4	1,5	10,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês com grão-de-bico ^{7,12}	190	45	1,6	0,3	5,4	0,5	1,4	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Prato	Empadão de arroz com atum no forno com salsa ⁴	1041	248	8,0	1,2	31,6	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com tomate e abóbora no forno com salsa ^{1,6}	1124	266	2,9	0,4	40,8	0,7	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,5	0,7	1,0	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, repolho e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa à lavrador (estufado de carnes de porco e frango, cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão) ^{1,3}	778	185	5,8	1,6	18,6	0,8	13,3	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (estufado de cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão) ^{1,6}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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