

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 18 a 22 de novembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	145	35	1,6	0,3	3,8	0,5	0,8	0,1
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,9
Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura e ervilhas) com ovo mexido e salsa <sup>3</sup>	701	167	5,1	1,4	20,9	0,9	7,9	0,4
Vegetariana	Paelha vegetariana (pimento, cenoura, favas) com salsa	744	177	4,2	0,6	28,8	1,3	4,6	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	1,7	1,1	0,1
Prato	Pá de porco assada com esparguete, molho de tomate e orégãos <sup>1,3,10,12</sup>	973	232	11,3	3,2	17,7	0,8	14,4	0,4
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho e manjeriço com esparguete, molho de tomate <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	977	232	8,4	2,1	28,5	1,9	10,8	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta – Pausa letiva</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	145	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Salada	Salada de beterraba raspada e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Salada camponesa de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4</sup>	420	100	2,2	0,3	12,9	1,1	6,0	0,5
Vegetariana	Grão vegetariano à algarvia (grão-de-bico, milho, batata e abóbora estufados)	620	147	2,8	0,4	23,2	1,4	5,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta – Pausa letiva</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	145	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de milho	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Prato	Peru estufado com massa espiral e estufado de cogumelos e curgete <sup>1,3</sup>	653	155	6,2	1,8	11,6	0,7	12,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas e cogumelos gratinados com creme de soja e orégãos, acompanha com massa espiral <sup>1,6,8,10,11</sup>	947	228	5,7	1,1	35,3	2,0	9,3	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta – Pausa letiva</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	147	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba raspada e nabo ripado	94	22	0,1	0,0	3,3	3,3	0,8	0,1
Prato	Filete de alabote assado em cama de alho-francês e tomilho com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	682	162	3,8	0,6	18,5	0,2	13,0	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura estufados) com arroz de tomilho	1020	241	4,8	0,6	40,3	0,8	8,4	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	625	148	1,3	0,7	30,3	16,6	2,8	0,1

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal