

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 25 a 29 de novembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e cenoura estufadas em tomate com esparguete) ^{1,3}	1038	247	10,6	3,4	23,7	1,3	13,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de feijão preto (estufado de feijão preto e cenoura em tomate com esparguete) ^{1,6,10,12}	1141	269	4,2	0,8	45,2	2,4	12,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Pescada assada com arroz de tomate ⁴	726	172	3,8	0,6	23,4	0,4	10,8	0,3
Vegetariana	Seitan assado com arroz de tomate ^{1,6}	933	221	5,0	0,9	28,7	0,4	14,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Salada	Abóbora e repolho	112	27	0,3	0,1	4,8	0,6	1,2	1,2
Prato	Estufado de carnes (porco e frango) e feijão catarino com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,3}	996	237	6,8	1,7	26,7	0,8	17,0	0,5
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada ^{1,6,8,10,11}	1257	299	6,2	1,1	47,8	2,6	13,7	0,5
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	5,8	0,6	1,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Arroz de cavala lascada (em conserva) e tomate com orégãos ^{4,6}	1081	258	13,0	1,6	24,2	0,4	10,7	0,4
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento) no forno com orégãos ^{1,6,8,11}	947	225	3,1	0,5	30,3	4,2	15,9	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Frango assado com alecrim e macarronete ^{1,3,6,10}	810	192	4,8	0,9	19,5	0,7	17,0	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos, alecrim e macarronete ^{1,6}	1149	273	5,3	0,9	41,4	2,3	11,9	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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