

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 13 a 17 de abril de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Esparguete à bolonhesa (massa esparguete com carne picada e molho de tomate) com orégãos ^{1,3}	1021	243	10,4	3,4	23,3	1,3	13,5	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com curgete, cogumelos e espinafres com arroz branco com orégãos ^{9,10,11}	1078	256	7,4	1,1	38,2	1,0	7,5	1,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	406	97	4,4	0,7	11,3	1,2	2,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Filetes de pescada assados com salada de batata, cenoura e brócolos ⁴	390	93	1,5	0,2	12,1	1,0	6,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete polvilhado com orégãos ^{1,6,8,10,11,12}	1208	286	3,8	0,8	35,5	6,7	24,1	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	431	103	4,5	0,7	11,9	1,1	2,2	0,5
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com louro e arroz de salsa	803	190	5,0	0,9	21,1	0,4	15,2	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas com louro, repolho, brócolos no forno e salsa ^{1,10,12}	894	212	3,3	0,5	35,8	1,9	7,6	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	396	95	4,2	0,7	10,7	1,0	2,5	0,4
Salada	Salada de juliana de couve branca e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	0,0	1,7	0,0
Prato	Feijoada de aves (peru e frango estufados com feijão catarino e arroz)	689	164	5,1	1,2	15,0	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de feijão catarino e cogumelos no forno com molho de tomate e arroz de cenoura ^{1,6}	975	232	5,1	0,7	37,7	0,8	8,0	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	198	47	1,7	0,3	6,0	0,7	1,4	0,3
Salada	Brócolos e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,7
Prato	Gratinado de massa espiral e cavala lascada com molho de cenoura e tomilho ^{1,3,4,6}	1006	239	9,6	1,1	23,9	1,1	13,8	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com molho de cenoura, massa espiral e tomilho ^{1,6,10}	814	194	7,2	1,5	22,5	1,9	9,1	0,4
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	281	67	0,5	0,1	13,9	13,9	0,2	0,0

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. 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