

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	390	93	3,7	0,6	11,6	1,6	2,1	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (peru e frango) no forno com esparguete e orégãos <sup>1,3,6,12</sup>	949	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com tomate e curgete acompanhado de massa esparguete e oregãos <sup>1,6,10</sup>	1033	245	4,2	0,8	39,6	2,7	10,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e abóbora) <sup>7,12</sup>	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Salmão lascado com batata cozida, grão, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	647	154	6,8	1,2	15,2	1,2	6,8	0,2
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja <sup>1,6,8</sup>	496	118	4,0	1,6	14,6	1,4	5,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e abóbora) <sup>7,12</sup>	400	96	4,2	0,7	12,2	1,9	1,6	0,8
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Frango assado com alecrim e massa espiral <sup>1,3</sup>	786	186	4,1	0,8	20,5	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com orégãos, brócolos e massa espiral <sup>1,3,10,12</sup>	1246	296	5,1	0,7	47,2	2,3	11,6	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	204	49	1,5	0,2	6,0	0,5	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	Pescada gratinada com molho tomate e arroz <sup>4</sup>	801	190	5,8	0,8	22,1	0,4	12,3	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes (alho francês, curgete, ervilhas e pimento) e tomilho <sup>1,6,8,11</sup>	815	193	3,5	0,5	24,9	3,0	13,7	0,2
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	329	78	0,5	0,1	16,8	16,8	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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 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