

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 1 a 5 de junho 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 e repolho (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	140	33	1,5	0,3	4,0	0,6	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Gertal burger (pão com hambúrguer de aves, queijo, alface e batata pala pala) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1509	361	19,4	6,5	34,5	0,5	11,7	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de feijão branco em pão e vegetais (brócolos, cenoura, ervilhas e cogumelos) com batata frita à rodela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	733	175	5,5	0,9	24,1	1,2	5,2	0,3
Sobremesa	Doce / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete (cenoura e repolho) ^{7,12}	330	79	3,2	0,5	8,5	0,9	1,9	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Filetes de pescada gratinados com molho de cenoura e arroz de feijão branco ⁴	794	189	5,5	0,9	21,8	0,7	11,9	0,6
Vegetariana	Grão cozido com abóbora, curgete, tomilho e arroz de couve branca	913	217	5,5	0,8	34,0	1,3	6,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos e grão-de-bico (cenoura, cebola e curgete) ^{7,12}	218	52	1,8	0,3	6,4	0,8	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Rojõesinhos porcos estufados com batata ao cubo no forno com orégãos	693	165	8,8	3,1	11,7	0,6	9,0	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com curgete, macarrão e orégãos ^{1,6,10}	738	175	4,0	0,9	19,5	1,2	15,1	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	325	78	3,1	0,5	9,2	1,3	2,2	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	428	104	9,6	1,4	2,2	1,7	1,1	0,1
Prato	Arroz colorido (ervilhas e milho) com salmão lascado no forno e polvilhado com salsa picada ⁴	1049	266	13,5	2,5	21,8	0,8	10,9	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão catarino com legumes (milho, abóbora, pimento e curgete) acompanha com arroz e salsa picada	859	242	2,7	0,3	37,9	1,5	8,5	0,1
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. 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