

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 15 a 19 de junho de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	403	96	4,3	0,7	11,2	1,0	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	Arroz de cavala estufado com curgete aos cubos, ervilhas e cenoura ^{4,6}	949	227	11,8	1,5	20,6	0,7	9,4	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão preto estufado com cogumelos e curgete	1037	244	4,5	0,6	40,3	0,4	10,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	193	46	1,7	0,3	5,4	0,6	1,6	0,1
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Peru assado com macarronete e orégãos ^{1,3,10,12}	851	202	8,1	2,2	16,5	0,6	15,4	0,4
Vegetariana	Tofu e abóbora crocante aos cubos no forno com macarronete e orégãos ^{1,6,10,12}	935	222	6,1	1,3	27,4	1,6	13,4	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Ovos mexidos com queijo (sem adição de gordura) e arroz de salsa ^{3,7}	958	228	10,0	4,3	21,2	0,7	12,7	0,7
Vegetariana	Arroz xau-xau de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho-francês salteados)	1045	248	4,0	0,5	42,3	1,9	8,7	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	427	102	4,2	0,7	10,6	1,4	2,1	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango estufados com cenoura, ervilhas e batata)	466	111	3,4	0,9	11,5	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico e abóbora com batata, louro e couve-lombarda e cenoura	522	124	2,4	0,3	19,8	1,6	4,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme 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 couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Fogonero assado com tomilho com arroz de feijão catarino ⁴	698	165	3,5	0,5	20,5	0,4	12,3	0,6
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, soja e couve-flor com creme de soja e salsa ^{1,6,8,11}	709	168	3,8	0,6	21,6	3,3	10,1	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1653	389	0,0	0,0	87,3	86,6	8,6	1,1

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, 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