

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 22 a 26 de junho de 2026 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	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 (frango e peru) no forno com esparguete e orégãos ^{1,3,6,12}	949	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e curgete (lentilhas e curgete estufadas em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,10,12}	1032	245	4,0	0,7	38,9	2,9	11,2	0,2
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Salmão lascado com batata cozida, ovo, cenoura, brócolos e salsa picada ^{3,4}	577	138	7,4	1,4	10,9	1,1	6,1	0,2
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja e salsa picada ^{1,6,8}	494	118	4,0	1,6	14,5	1,4	5,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Massa à lavrador (carne de porco estufada com feijão catarino e macarrão) ^{1,3}	961	229	9,1	2,7	22,3	1,0	13,8	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino estufados com cenoura, repolho, couve-lombarda e macarrão) ^{1,6,10}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,4	11,8	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e abóbora) ^{7,12}	367	88	3,7	0,6	10,7	1,2	2,3	0,4
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, alecrim e arroz ⁴	790	188	5,7	0,8	21,8	0,4	12,2	0,4
Vegetariana	Soja no forno com molho de tomate e alecrim e arroz branco ^{1,6,8,11}	1353	321	7,2	1,1	38,3	5,3	22,4	0,4
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	329	78	0,5	0,1	16,8	16,8	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, 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