

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 11 a 15 de maio de 2026 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Brócolos e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,7
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) gratinadas com molho de cenoura e esparguete com orégãos ^{1,3,6,12}	865	206	8,7	3,3	21,5	1,5	10,1	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com cogumelos e esparguete com orégãos ^{1,6,9,10,11}	1242	295	7,4	1,3	44,0	2,4	11,0	1,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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 couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Paloco cozido lascado c/ grão de bico, batata ao cubo regado com azeite e salsa ⁴	462	109	1,8	0,3	15,3	1,0	7,1	1,0
Vegetariana	Soja estufada com alecrim, batata aos cubos e repolho em juliana ^{1,6,8,11}	546	130	1,9	0,3	17,0	2,7	9,2	0,2
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	278	66	0,5	0,1	13,7	13,7	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	205	49	1,7	0,3	6,3	0,6	1,5	0,2
Salada	Salada de alface e milho	91	265	0,8	0,1	11,7	4,0	2,6	0,0
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz	868	206	6,3	1,5	21,7	0,4	15,5	0,3
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, curgete estufados, espinafres, arroz e salsa ^{1,6}	714	170	6,2	1,1	17,2	0,6	11,0	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	403	96	4,3	0,7	11,2	1,0	2,0	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	122	229	0,6	0,1	11,5	3,3	2,5	1,1
Prato	Gratinado de massa cotovelos e atum com pão ralado e alecrim ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1151	273	6,4	1,0	37,6	1,3	15,4	1,2
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, lentilhas e cogumelos com molho de cenoura e alecrim ^{1,6}	1083	257	5,9	1,0	38,8	2,5	10,5	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
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 alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Frango corado com tomate e tomilho e acompal nha com arroz	776	184	4,9	0,8	21,2	0,7	13,6	0,3
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cogumelos, repolho, cenoura acompanha com arroz	1046	250	7,6	1,0	35,9	0,5	8,9	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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, ¹³Tremoço. 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