

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 18 a 22 de maio de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	193	46	1,7	0,3	5,4	0,6	1,6	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de filete de cavala (filete de cavala estufado em tomate com esparguete) com orégãos <sup>1,3,4,6</sup>	944	224	8,3	1,1	26,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu (tofu estufado em tomate com esparguete) com orégãos <sup>1,6,10</sup>	965	229	7,1	1,4	27,9	1,7	12,7	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca e nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura raspada	446	108	9,3	1,3	3,7	3,2	1,0	1,0
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	828	196	5,9	1,5	20,2	0,3	15,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas, abóbora e repolho	994	236	3,8	0,5	40,3	1,9	8,3	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	421	101	4,2	0,7	11,7	1,5	2,2	0,4
Salada	Brócolos e couve branca	133	32	0,1	0,0	3,5	1,0	2,0	0,7
Prato	Alho-francês à brás (alho- francês, batata palha, cebola e ovo) com salsa <sup>3</sup>	936	225	15,8	5,4	13,5	0,6	6,6	0,6
Vegetariana	Feijão-frade com batata cozida, cenoura aos cubos e acompanha com cebola e salsa picada <sup>12</sup>	599	142	2,0	0,4	23,5	1,1	5,9	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	406	97	4,4	0,7	11,3	1,2	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	Massa à lavrador (porco, frango, macarronete, feijão catarino, cenoura e repolho) <sup>1,3</sup>	752	179	5,9	1,6	16,5	0,8	13,9	0,2
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e beringela com arroz	1167	275	6,9	0,9	42,7	0,8	10,5	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	431	103	4,5	0,7	11,9	1,1	2,2	0,5
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Filete de alabote assado com arroz branco e ervas de provença <sup>4</sup>	717	170	4,2	0,7	19,3	0,5	13,5	0,4
Vegetariana	Soja assada com molho de legumes (couve branca e cenoura) e massa espiral com ervas de provença <sup>1,6,8,10,11</sup>	1118	265	5,6	1,1	30,2	5,6	20,6	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1651	388	0,0	0,0	87,4	86,2	8,6	1,0

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