

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 25 a 29 de maio de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz de cenoura ^{1,6,7}	946	225	10,1	3,3	22,0	0,6	11,4	0,3
Vegetariana	Soja estufada com abóbora e beringela e massa cotovelinhos polvilhada com salsa ^{1,6,8,10,11}	1060	252	5,2	1,0	29,4	5,4	19,3	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Salada	Brócolos e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,7
Prato	Filetes de pescada aromatizados crocantes (com ervas de provença e envoltos em sêmola de milho no forno) com batata ensalsada ^{1,4}	454	108	2,2	0,3	14,4	0,9	6,8	0,3
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela, tomilho e arroz de cenoura ^{1,6}	859	204	6,7	1,1	22,0	0,9	13,6	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	139	33	1,6	0,3	3,5	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de beterraba e juliana de couve	106	25	0,2	0,0	3,5	1,9	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada com oregãos e esparguete ^{1,3}	777	184	4,2	0,8	19,7	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico salteado com legumes (cenoura, repolho, curgete e ervilhas) com esparguete ^{1,6,10}	1132	269	6,9	1,2	39,5	2,3	10,2	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e curgete (cebola, cenoura) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	91	265	0,8	0,1	11,7	4,0	2,6	0,0
Prato	Atum com salada quente de feijão-frade e batata cozida ⁴	607	144	3,0	0,5	18,9	0,8	9,3	0,7
Vegetariana	Gratinado de lentilhas com cogumelos, brócolos, batata ao cubo e creme de soja ⁶	522	124	3,4	0,5	16,9	1,5	4,9	0,3
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	329	78	0,5	0,1	16,8	16,8	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor ^{7,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Salada	Curgete salteada	540	131	12,8	1,9	2,0	0,0	1,5	0,8
Prato	Omelete de cebola e salsa (sem adição de gordura) com arroz de milho e ervilhas ³	687	196	6,0	1,6	19,2	1,2	8,8	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (estufado de feijão catarino, milho, cenoura, couve branca e curgete em tomate com louro e arroz branco)	884	239	5,8	0,8	32,8	1,4	7,3	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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