

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 4 a 8 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 alho-francês (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	376	90	3,9	0,7	11,2	1,4	1,8	0,4
Salada	Salada de beterraba e cenoura (raspada)	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e manjeriço ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	880	208	2,8	0,4	37,2	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, abóbora, curgete e manjeriço com arroz branco ^{9,10,11,12}	622	148	5,7	0,8	19,4	1,7	4,0	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete polvilhado com salsa ^{1,3}	743	176	3,9	0,8	19,3	0,7	15,6	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com brócolos, couve branca e esparguete polvilhado com salsa ^{1,6,10}	1019	242	3,6	0,8	38,0	1,7	10,7	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	6,3	0,8	1,4	0,3
Salada	Repolho em juliana e curgete	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Prato	Salada quente de cavala lascada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos ^{4,6}	490	116	4,0	0,4	13,0	1,0	6,3	0,3
Vegetariana	Salteado de legumes (beringela, curgete e cogumelos), soja e tomilho com arroz ^{1,6,8,11}	1097	261	7,5	1,1	28,4	4,2	17,0	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1653	389	0,0	0,0	87,3	86,6	8,6	1,1
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	367	88	3,7	0,6	10,7	1,2	2,3	0,4
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Carne de porco assada com arroz de feijão catarino	1042	248	10,8	2,9	23,4	0,4	14,2	0,4
Vegetariana	Tofu panado com ervas aromáticas no forno (com farinha de milho) com batata assada ^{1,6}	545	130	4,7	0,8	15,3	1,0	5,7	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	395	94	3,8	0,6	10,6	1,6	1,9	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Omelete de cenoura e milho (sem adição de gordura) com massa espiral e orégãos ^{1,3}	734	208	4,8	1,5	23,4	1,9	9,6	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com curgete, cenoura, repolho e cogumelos com arroz	1111	265	8,2	1,1	38,1	0,5	9,3	0,5
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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