

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 18 a 19 de dezembro de 2023 Almoço

### Segunda – Comemoração Natal

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Gratinado de bacalhau lascado e batata ao cubo com molho branco e cenoura raspada <sup>1,4,5,6,7,9,10,11</sup>	605	145	6,5	1,2	15,0	0,5	6,3	1,1
Vegetariana	Tofulhau (gratinado de tofu e batata com molho branco e cenoura raspada) <sup>1,6</sup>	492	117	4,2	1,7	14,5	1,2	4,5	0,1
Sobremesa	Doce de Natal / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Terça – Comemoração Natal

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>	164	39	1,6	0,3	4,5	1,1	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Prato	Peru fatiado assado em cama de legumes estufados (repolho em juliana e curgete) com arroz de açafrão	726	173	7,0	1,8	14,9	0,4	12,3	0,3
Vegetariana	Grão crocante no forno em cama de legumes estufados (repolho em juliana e curgete) com arroz de açafrão <sup>9,10,11</sup>	1094	260	7,4	1,1	39,3	1,2	6,9	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal