

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 20 a 24 de novembro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	265	63	1,7	0,3	8,7	0,8	2,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Omelete de cogumelos, cenoura, milho e salsa no forno (sem adição de gordura) com arroz ³	707	168	5,3	1,4	20,8	0,6	8,1	0,4
Vegetariana	Seitan assado com couve-flor, abóbora, curgete e arroz de salsa ^{1,6}	820	196	6,9	1,2	21,9	1,2	10,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	162	39	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Salada	Cenoura e couve branca cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Prato	Peru estufado em tomate com massa espiral ^{1,3}	774	184	7,1	2,0	15,1	0,7	14,7	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura, couve-lombarda, brócolos e ervilhas com massa espiral ^{1,6}	944	224	3,4	0,7	34,7	2,0	10,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,9	0,6	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno polvilhados com pão ralado e tomilho, acompanha com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	768	182	3,8	0,6	25,6	0,4	10,8	0,3
Vegetariana	Gratinado de lentilhas e beringela com molho de tomate e tomilho e arroz branco ^{9,10,11,12}	726	173	5,3	0,8	24,8	1,3	5,1	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Legumes incorporados (cenoura, repolho e couve-lombarda)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata, cenoura, repolho e couve-lombarda	604	144	5,9	1,7	12,7	0,5	9,1	0,2
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico e soja com batata, abóbora, cenoura, couve-lombarda, tomate e repolho ⁶	676	160	2,0	0,3	20,0	1,7	12,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	155	37	1,6	0,3	4,1	0,6	1,0	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Massa espiral com salmão lascado gratinado com queijo e orégãos no forno ^{1,3,4,7}	1139	273	17,5	4,2	14,2	0,6	14,2	0,3
Vegetariana	Massa espiral com feijão-frade e legumes (ervilhas, curgete, repolho e cenoura) gratinada com molho branco e orégãos ^{1,6}	570	136	2,0	0,5	22,2	2,3	5,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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: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 inofensivos.

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