

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 8 a 12 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	141	34	1,6	0,3	3,3	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1038	247	10,6	3,4	23,7	1,3	13,7	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com esparguete) ^{1,6,8,10,11}	1196	284	3,5	0,8	50,2	3,0	14,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão branco ^{7,12}	238	57	1,6	0,3	6,9	0,8	2,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	27	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomilho ⁴	763	181	4,5	0,7	22,7	0,2	12,1	0,4
Vegetariana	Tofu crocante no forno com brócolos, cenoura e arroz de tomilho ^{1,6}	758	181	6,6	1,3	21,9	0,9	7,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de nabo ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Curgete salteada	560	136	13,3	2,0	2,0	1,6	1,5	0,9
Prato	Massa à lavrador de frango (frango, feijão catarino, macarrão, repolho, couve-lombarda e cenoura estufados) ^{1,3}	752	178	3,3	0,6	21,6	1,1	14,6	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão estufados) ^{1,6}	1102	263	6,3	0,9	39,5	1,8	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	141	34	1,5	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Legumes incorporados (cenoura e feijão-verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Salada camponesa de atum (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) com salsa picada ⁴	418	99	2,2	0,3	12,9	1,3	6,0	0,5
Vegetariana	Salada camponesa de soja (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos) com salsa picada ⁶	661	157	2,6	0,4	19,2	0,9	12,1	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Carne de porco assada com alecrim e arroz branco	1014	242	10,8	3,0	22,7	0,2	13,0	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido com cenoura, ervilhas, milho, grão-de-bico e alecrim no forno	1046	248	3,3	0,4	43,5	1,3	8,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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