

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025 Almoço

Segunda – Comemoração Dia de Reis

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
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 especial de Dia de Reis com toque mediterrâneo e arroz ^{8,12}	778	185	5,3	1,2	21,1	3,1	13,1	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora e beringela com arroz	1220	290	6,1	0,8	46,1	1,5	9,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	198	47	1,7	0,3	6,0	0,7	1,4	0,3
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Gratinado de macarrão e cavala lascada (em conserva) com molho de tomate e salsa ^{1,3,4,6}	1031	245	9,8	1,2	23,6	1,0	14,1	0,6
Vegetariana	Gratinado de macarrão, soja e cogumelos com molho de tomate e salsa ^{1,6,8,10,11}	990	234	3,3	0,7	26,9	5,5	21,2	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com louro com arroz branco	801	190	4,9	0,8	21,2	0,2	15,0	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com louro, repolho, brócolos e arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1042	248	4,7	0,7	42,2	0,9	9,5	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Filete de pescada no forno com salada de feijão-frade, salsa e batata cozida aos cubos ⁴	479	113	2,7	0,4	13,8	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa, abóbora e cenoura com batata cozida aos cubos	510	121	1,0	0,2	22,0	1,2	4,7	0,2
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Estufado de carnes (porco e frango) com esparguete polvilhada com orégãos ^{1,3}	784	186	6,2	1,6	19,6	1,1	12,3	0,2
Vegetariana	Estufado de curgete, couve branca e feijão catarino com esparguete polvilhada com orégãos ^{1,6,10}	1152	274	4,1	0,7	45,9	1,4	13,2	0,4
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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal