

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 4 a 8 de novembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de alecrim ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1004	238	6,5	0,9	33,9	0,4	10,3	1,0
Vegetariana	Arroz branco com feijão preto estufado e cogumelos, curgete e alecrim	1030	243	4,4	0,6	40,3	0,2	10,0	0,4
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
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de beterraba e milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
Prato	Peru estufado com massa farfalle e orégãos ^{1,10,12}	753	179	7,1	2,1	13,7	1,0	15,1	0,3
Vegetariana	Tofu crocante aos cubos no forno com massa espiral com orégãos ^{1,6,10,12}	1031	245	6,4	1,7	33,0	1,7	12,8	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola e nabo raspado	88	21	0,3	0,0	3,0	2,6	0,6	0,0
Prato	Omelete de cogumelos e salsa (sem adição de gordura) com arroz ³	779	185	5,9	1,6	23,1	0,3	8,7	0,5
Vegetariana	Gratinado de cogumelos e favas com creme de soja, acompanha com arroz ^{1,6}	694	168	5,5	0,9	24,4	1,1	4,2	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Jardineira de porco e frango (ervilhas, cenoura) com batata e louro	461	109	3,4	0,9	11,1	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e legumes (ervilhas, cenoura) com batata e louro ^{1,6,8,10,11}	480	114	2,3	0,3	18,1	1,3	4,9	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Salmão no forno com arroz de feijão catarino ⁴	1158	277	15,3	2,7	22,5	0,3	11,9	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com couve e cenoura no forno ^{1,6,8,11}	1056	250	3,0	0,5	33,7	4,8	19,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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