

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas, couve-lombarda, cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,5	0,2	4,4	0,9	1,2	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	449	109	9,8	1,4	2,5	2,1	1,4	0,0
Prato	Empadão de arroz com atum envolto em tomate e salsa picada ⁴	1041	248	8,0	1,2	31,6	0,4	11,7	1,0
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, pimentos, soja e curgete) e orégãos ⁶	898	213	2,2	0,3	28,7	0,4	16,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-galega, cebola, cenoura e couve branca ^{1,7,12}	150	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Prato	Peru fatiado estufado com manjeriço, acompanha com massa cotovelinhos ^{1,3}	890	211	7,6	2,1	19,4	0,1	15,8	0,3
Vegetariana	Misto de lentilhas estufadas com espinafres, tomate, manjeriço e massa cotovelinhos ^{1,6,8,10,11}	1108	263	4,0	0,9	45,6	2,4	11,9	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, couve-lombarda e couve-flor ^{7,12}	195	47	1,5	0,2	5,7	1,1	1,7	0,2
Salada	Salada de cebola, cenoura raspada e milho	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim e batata assada ⁴	434	103	2,6	0,4	12,6	0,1	6,7	0,2
Vegetariana	Salada quente de grão com batata cozida aos cubos, curgete, couve-flor, abóbora e salsa picada	503	120	3,4	0,5	17,8	0,4	3,4	0,3
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	8,2	2,7	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora, curgete e couve-flor ^{7,12}	149	36	1,5	0,3	4,2	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Prato	Bolnhesa de soja com cogumelos e brócolos, acompanha com arroz ^{1,6,8,10,11}	777	185	3,8	0,6	29,7	1,3	8,2	0,4
Vegetariana	Strogonoff de seitan com legumes (cogumelos, repolho, cenoura e couve-lombarda) e arroz branco ^{1,6}	604	144	4,0	0,6	18,1	1,4	7,8	0,5
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos 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