

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 7 a 11 de novembro de 2022 ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora, cebola, repolho e alho francês ^{7,12} | 156 | 37 | 1,7 | 0,3 | 4,3 | 0,2 | 0,8 | 0,1 |
| Salada | Couve-flor, brócolos e curgete | 129 | 31 | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 1,7 | 3,3 | 0,3 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas com massa espiral polvilhada com tomilho ^{1,3,6,12} | 938 | 223 | 8,6 | 3,6 | 24,7 | 1,5 | 11,2 | 1,0 |
| Vegetariana | Soja estufada com brócolos, cenoura baby e couve-flor e massa espiral ^{1,6} | 1081 | 256 | 3,0 | 0,6 | 33,0 | 1,9 | 21,3 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres, cenoura, couve-flor e nabos ^{7,12} | 163 | 39 | 1,7 | 0,3 | 4,3 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
| Salada | Salada de cebola, cenoura e tomate | 95 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 3,3 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Filete de alabote no forno com alecrim e batata assada ⁴ | 436 | 103 | 2,6 | 0,4 | 12,4 | 0,1 | 7,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Legumes salteados (repolho e curgete) com lentilhas e manjerição e batata aos cubos ^{1,6,8,10,11} | 563 | 134 | 1,8 | 0,3 | 23,4 | 0,5 | 5,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Clementina | 223 | 53 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 11,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico, cenoura, nabo, cebola e repolho ^{7,12} | 198 | 47 | 1,8 | 0,3 | 5,6 | 1,0 | 1,4 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e pepino | 77 | 18 | 0,4 | 0,1 | 1,7 | 1,7 | 1,5 | 0,0 |
| Prato | Ovos mexidos com cogumelos e curgete (sem adição de gordura) com arroz de salsa ³ | 730 | 174 | 5,5 | 1,5 | 21,6 | 0,3 | 8,2 | 0,5 |
| Vegetariana | Tofu gratinado com pimentos e cebola, acompanha com arroz de salsa ^{1,6} | 835 | 199 | 7,1 | 1,4 | 24,8 | 0,5 | 7,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora, alho francês, cebola e couve lombarda ^{7,12} | 156 | 37 | 1,5 | 0,3 | 4,5 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| Salada | Cenoura, feijão-verde e repolho | 118 | 28 | 0,2 | 0,1 | 3,9 | 3,4 | 1,3 | 0,8 |
| Prato | Massa cotovelinhos gratinada com salmão lascado, queijo e manjerição ^{1,3,4,7} | 1169 | 279 | 15,6 | 3,6 | 21,0 | 0,8 | 13,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Massa com feijão branco, tomate e beringela polvilhada com orégãos ^{1,6} | 966 | 229 | 4,1 | 0,7 | 33,9 | 1,4 | 11,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve branca, curgete, abóbora e feijão verde ^{7,12} | 146 | 35 | 1,5 | 0,3 | 4,2 | 1,1 | 0,8 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e tomate | 444 | 107 | 9,8 | 1,4 | 2,5 | 2,4 | 1,2 | 0,0 |
| Prato | Rojões estufados com feijão e arroz de castanhas ⁸ | 987 | 236 | 11,0 | 3,1 | 19,2 | 0,5 | 14,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com feijão e legumes (alho-francês, ervilhas e pimentos) | 768 | 183 | 2,7 | 0,4 | 31,4 | 0,4 | 6,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Mousse de chocolate ⁷ | 711 | 169 | 6,6 | 4,4 | 21,5 | 20,6 | 5,0 | 0,1 |

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