

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023

## ALMOÇO

		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
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	Férias de Carnaval	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
<b>Terça</b>									
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	Férias de Carnaval	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, repolho, cenoura, curgete, alho francês e cebola <sup>7,12</sup>	196	47	1,8	0,3	5,5	0,8	1,5	0,1
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Paloco gratinado com batata ao cubo e molho bechamel polvilhado com alecrim <sup>1,4,5,6,7</sup>	609	146	6,1	1,5	15,3	0,4	7,2	1,5
Vegetariana	Empadão de soja e legumes (batata, cenoura, alho francês, ervilhas, couve-lombarda) no forno polvilhado com alecrim <sup>6</sup>	379	90	1,4	0,2	12,6	0,9	5,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora, couve coração, alho francês e couve-flor <sup>7,12</sup>	170	41	1,9	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Salada	Salada de tomate e cebola	96	22	0,3	0,0	3,3	3,1	0,8	0,0
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e curgete (sem adição de gordura) com esparguete polvilhada com tomilho <sup>1,3</sup>	711	169	4,9	1,5	20,4	1,0	9,5	0,6
Vegetariana	Favas estufadas com legumes (brócolos, repolho e pimento vermelho) com esparguete polvilhada com tomilho <sup>1,6</sup>	527	125	2,2	0,5	18,4	2,2	6,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete, cenoura, cebola, brócolos e nabo <sup>7,12</sup>	148	35	1,7	0,3	3,7	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Prato	Pescada assada com cebolada e salsa, acompanha com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	717	171	5,3	0,8	19,7	0,5	10,6	0,5
Vegetariana	Gratinado de lentilhas e legumes (abóbora, milho, cenoura, couve-flor) com molho de soja e arroz de salsa <sup>1,6</sup>	856	203	4,2	0,5	30,0	0,7	9,4	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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