

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, cebola, feijão-verde e repolho <sup>7,12</sup>	151	36	1,6	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Gratinado de cavala (em conserva) com molho de tomate e massa cotovelinhos polvilhada com pão ralado <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	992	236	10,2	1,1	19,9	0,1	15,4	0,6
Vegetariana	Gratinado de legumes e grão-de-bico (abóbora, brócolos e milho) com molho de tomate e massa cotovelinhos polvilhada com pão ralado <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	742	177	7,0	0,8	18,9	1,3	7,8	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, feijão verde, curgete e nabo <sup>7,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,0	0,9	1,0	0,1
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e peru guisados com salsa)	446	106	3,1	0,8	12,4	1,0	6,5	0,1
Vegetariana	Guisado da horta (favas, batata, brócolos, curgete, cenoura, repolho e salsa)	297	70	1,5	0,2	10,2	1,8	2,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração, cenoura, couve-flor, cebola e nabo <sup>7,12</sup>	197	47	1,6	0,3	5,5	1,1	1,6	0,1
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Prato	Peixe escamudo no forno com molho de legumes (cenoura, curgete e couve branca) e orégãos e arroz branco <sup>4</sup>	612	145	4,3	0,6	16,6	0,5	9,2	0,6
Vegetariana	Arroz de seitan no forno com cogumelos e cenoura polvilhado com orégãos <sup>1,6</sup>	658	156	3,1	0,5	20,3	0,6	10,8	0,4
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês, cenoura, abóbora, nabo e cebola <sup>7,12</sup>	163	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,7	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	396	95	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Carne de porco estufada com curgete e repolho acompanhada com esparguete polvilhado com ervas da provence <sup>1,3</sup>	820	196	9,6	2,4	16,2	1,0	10,6	0,3
Vegetariana	Esparguete com feijão encarnado e legumes estufados (brócolos, ervilhas e milho) com ervas da provence <sup>1,6</sup>	918	218	3,7	0,6	34,9	1,9	10,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura, cebola, espinafres e nabo <sup>7,12</sup>	148	35	1,6	0,3	3,5	0,9	1,0	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas cozidos	166	40	0,8	0,1	3,2	2,6	3,5	0,8
Prato	Arroz de soja à valenciana no forno (arroz de açafrão com soja, pimento, tomate, ervilhas e cenoura) <sup>6</sup>	1095	259	3,0	0,4	37,3	0,8	19,2	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas e repolho no forno <sup>1,6,10,11</sup>	965	228	3,0	0,4	40,4	1,4	8,7	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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