

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 3 a 5 de abril de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (brócolos, cenoura, curgete, cebola, alho-francês e feijão catarino) ^{7,12}	202	48	1,7	0,3	6,0	0,5	1,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	553	134	11,6	1,5	3,4	0,3	3,4	0,0
Prato	Arroz de atum com mistura legumes estufados (brócolos, cenoura e feijão-verde) envolvidos e salsa ⁴	864	205	5,9	0,8	27,3	0,7	10,2	1,0
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e feijão-verde, arroz e ervas de provence ^{1,6}	692	165	6,8	1,2	18,8	0,6	6,2	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo, cenoura, couve coração e couve lombarda ^{7,12}	159	38	1,7	0,3	4,4	1,0	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Prato	Massa alegre (ovo mexido, cogumelos, massa espiral, cenoura e feijão-verde salteados) com orégãos ^{1,3,6}	715	170	5,7	1,4	20,7	1,6	7,8	0,5
Vegetariana	Massa no forno com cogumelos, feijão branco e brócolos com orégãos ^{1,3}	865	206	5,6	0,9	27,5	1,4	8,0	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora, penca, cenoura e cebola ^{7,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,9	0,7	0,4
Salada	Legumes estufados (cenoura, couve-lombarda e curgete)	307	74	6,0	0,9	2,5	1,6	1,5	0,2
Prato	Arroz de aves gratinado no forno com queijo e tomilho ⁷	788	187	6,5	2,1	16,5	0,3	15,6	0,3
Vegetariana	Caril de grão e abóbora estufados com manjericão e arroz branco	1149	273	7,9	2,7	41,1	1,4	7,5	0,3
Sobremesa	Doce de Páscoa / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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