

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora, repolho, cenoura e alho francês <sup>7,12</sup>	170	41	2,0	0,3	4,8	0,6	0,6	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor cozidos	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de legumes (cenoura, couve-lombarda e couve branca) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	825	197	6,8	0,9	25,3	1,2	7,6	0,6
Vegetariana	Arroz no forno com soja, feijão catarino, beringelas, curgete, cogumelos, alecrim e tomate <sup>6</sup>	1025	243	2,6	0,3	38,4	0,4	15,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos, couve-lombarda, cenoura e abóbora <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, cenoura, couve branca, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão estufados) <sup>1,3</sup>	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com couve branca, couve-flor e feijão verde e macarrão <sup>1,6</sup>	1063	252	3,9	0,8	39,2	2,0	12,8	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, alho francês, nabijas, cebola e couve lombarda <sup>7,12</sup>	156	37	1,5	0,3	4,4	0,9	1,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Prato	Salada camponesa com salmão lascado (batata, salmão, cenoura, ervilhas, feijão verde cozidos) e salsa picada <sup>4</sup>	603	144	7,4	1,4	12,4	0,8	6,4	0,1
Vegetariana	Salada quente de batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e grão-de-bico cozidos com salsa picada	527	125	1,6	0,2	21,1	1,6	4,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca, curgete, abóbora, cebola e couve-flor <sup>7,12</sup>	147	35	1,5	0,2	4,1	1,1	0,9	0,1
Salada	Legumes estufados (cenoura, repolho e curgete)	307	74	6,0	0,9	2,5	1,6	1,5	0,2
Prato	Coxas de frango estufada com alecrim e arroz de feijão branco	740	176	4,2	0,7	20,3	0,4	13,6	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura, ervilhas e couve-lombarda, acompanha com arroz	1074	255	4,9	0,7	40,3	0,7	8,7	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura, curgete, cebola, feijão-verde, lentilhas e espinafres <sup>7,12</sup>	486	115	1,5	0,2	16,0	0,4	7,4	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Bolonhesa de soja com cogumelos e massa cotovelinhos gratinada com molho de soja e tomilho <sup>1,3,6</sup>	1047	248	4,3	0,6	35,9	0,1	14,6	0,4
Vegetariana	Seitan e legumes (brócolos, milho e cenoura) gratinados com molho de cenoura e tomate e massa cotovelinhos polvilhada com tomilho <sup>1,6</sup>	827	196	5,1	1,1	25,9	2,5	11,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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