

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 novembro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de nabo ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,6	0,0
Prato	Empadão de arroz com cavala, tomate, cenoura e orégãos ^{4,6,7}	999	238	9,1	2,3	27,3	0,6	11,3	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes (cenoura, repolho, alho-francês e cogumelos) estufados com orégãos ^{1,6,10,11}	890	211	2,8	0,4	36,9	0,8	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Curgete e feijão-verde cozidos	105	25	0,3	0,1	2,9	1,4	1,7	1,0
Prato	Peru estufado em tomate com macarronete polvilhado com ervas de provença ^{1,3}	823	196	7,2	1,9	17,3	0,1	14,8	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e grão-de-bico no forno com macarronete polvilhado com ervas de provença ^{1,6}	760	180	3,7	0,6	27,6	2,7	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	925	220	7,1	0,9	29,2	1,0	8,6	0,6
Vegetariana	Arroz com estufado de feijão branco, cenoura, ervilhas e feijão-verde	963	230	7,5	1,1	27,7	1,1	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	141	34	1,5	0,3	3,7	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	99	23	0,2	0,1	3,6	3,4	0,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com cenoura, ervilhas e salsa (sem adição de gordura) com esparguete ^{1,3}	758	181	6,7	1,8	18,4	1,3	10,2	0,4
Vegetariana	Gratinado de legumes e feijão catarino (cenoura, repolho, curgete e ervilhas) com molho branco e salsa com esparguete ^{1,6}	606	145	2,1	0,4	23,7	2,1	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta – Comemoração S. Martinho									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com feijão catarino ^{7,12}	244	58	1,7	0,2	7,8	0,8	2,5	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Rojões estufados com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{5,6,8}	693	166	9,2	1,9	12,4	0,5	8,1	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e espinafres em molho de castanhas com batata aos cubos no forno ^{1,5,6,8}	516	124	6,1	0,8	12,1	0,6	4,5	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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