

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 10 a 14 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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	Feriado	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	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, couve roxa e pepino	447	108	9,7	1,4	2,8	1,2	1,1	9,6
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com arroz de tomilho <sup>1,6,12</sup>	929	222	9,1	3,6	24,4	0,8	9,9	0,9
Vegetariana	Estufado de feijão branco, couve-lombarda e brócolos com arroz de tomilho	886	210	4,0	0,6	32,8	0,5	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	155	37	1,5	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Prato	Salada colorida de massa espiral com ovo mexido, feijão vermelho, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	858	204	4,8	1,3	27,0	1,2	12,1	0,5
Vegetariana	Salada colorida de massa espiral com feijão vermelho cozido, cenoura, cogumelos, curgete e milho <sup>1,6</sup>	748	178	3,0	0,5	28,7	1,5	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres com lentilhas <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>	246	59	1,7	0,3	7,9	0,6	2,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	28	0,1	0,0	3,8	1,2	1,6	0,0
Prato	Pá de porco corada com alecrim e arroz branco	1011	241	10,9	3,0	22,3	0,2	13,0	0,3
Vegetariana	Cubinhos de seitan no forno com beringela, alecrim e arroz branco <sup>1,6</sup>	915	217	5,5	1,0	25,5	0,3	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Salada de cebola e pepino	82	19	0,5	0,1	2,1	1,8	1,3	0,0
Prato	Barrinhas de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e salsa) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	545	129	3,1	0,4	19,6	1,5	4,8	0,4
Vegetariana	Salada camponesa de lentilhas com batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde e salsa <sup>1,6,8,10,11</sup>	602	143	3,0	0,4	23,3	1,2	5,7	0,2
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>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>Tremoço, <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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal