

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Fêveras estufadas com tomilho e massa espiral ^{1,3}	840	199	5,6	1,5	20,2	0,8	16,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com tomilho e massa espiral ^{1,6,10}	1411	335	6,0	1,0	53,1	2,9	14,1	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com batata corada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	531	126	2,5	0,4	16,1	0,8	8,1	0,3
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e arroz de tomate e feijão branco ^{1,6}	995	237	6,1	1,0	32,0	0,5	10,8	0,5
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Curgete estufada	367	89	8,1	1,2	2,1	1,0	1,4	0,7
Prato	Feijoada de aves (frango, peru, feijão catarino, cenoura e couve branca) acompanha com arroz	687	163	5,1	1,2	15,0	0,6	14,2	0,3
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos, cenoura e repolho com massa e salsa picada ^{1,6,10}	1097	261	5,6	0,8	40,0	1,4	12,5	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	199	48	1,7	0,3	5,9	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Empadão de arroz com atum e orégãos no forno ⁴	987	235	8,9	1,3	24,3	0,3	14,0	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e abóbora com orégãos no forno ^{1,6,8,11}	1039	246	2,9	0,5	33,1	4,7	18,8	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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