

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal  
www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 7 a 10 de abril de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	4,0	0,6	0,6	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Omelete de cenoura e salsa (sem adição de gordura) com arroz de ervilhas <sup>3</sup>	768	183	5,7	1,5	23,0	0,8	8,5	0,5
Vegetariana	Favas estufadas em tomate com cogumelos e arroz de ervilhas	725	172	4,1	0,6	27,5	0,8	4,9	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete e nabo (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de beterraba e milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum (atum estufado com tomate e massa esparguete) <sup>1,3,4</sup>	648	154	4,3	0,6	20,4	1,1	7,6	0,6
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com batata cozida aos cubos, ervilhas e milho	551	130	1,6	0,2	22,6	1,4	4,8	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta – Dia Comemorativo da Páscoa</b>									
Sopa	Creme de couve-flor (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	148	35	1,6	0,3	3,8	0,8	1,0	0,1
Salada	Legumes estufados (cenoura e repolho em juliana)	596	144	13,7	2,0	3,2	0,8	1,1	0,9
Prato	Arroz dourado da Páscoa (peru, frango, cenoura, ovo e salsa) no forno <sup>3</sup>	819	194	5,5	1,3	22,8	0,4	12,9	0,3
Vegetariana	Arroz dourado da Páscoa (tofu, cenoura e salsa) no forno <sup>1,6</sup>	948	226	8,0	1,3	27,6	0,7	9,6	0,4
Sobremesa	Doce de Páscoa / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	257	61	2,0	0,3	7,6	0,7	2,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Carne de porco estufada com batata cubos no forno e orégãos <sup>1,5,6,10,12</sup>	655	157	8,3	1,8	12,0	0,1	8,5	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com macarronete e orégãos <sup>1,6,10,12</sup>	802	190	4,0	1,0	23,7	2,0	14,3	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Semana de 11 a 11 de abril de 2025

Almoço

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) <sup>7,12</sup>	145	35	1,6	0,3	3,8	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Filete de alabote no forno envolto em farinha de milho e tomilho com arroz de feijão catarino <sup>1,4</sup>	750	178	4,1	0,6	21,2	0,3	13,8	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, abóbora e curgete com alecrim e arroz de feijão catarino <sup>1,6,8,9,10,11,12</sup>	740	177	6,3	0,9	24,2	1,4	5,6	0,4
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>4</sup>Peixes, <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. 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