

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Omelete de cogumelos e salsa (sem adição de gordura) com massa cotovelos ^{1,3}	767	182	5,0	1,6	22,7	1,0	10,1	0,6
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos gratinados com molho de tomate e manjeriço com massa cotovelos ^{1,6}	1059	250	3,1	0,7	40,6	1,7	11,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, curgete)	194	46	1,1	0,2	7,5	0,8	1,1	0,2
Salada	Salada de beterraba e milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
Prato	Feijoada de carnes (porco e frango estufados com feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz	848	202	6,1	1,5	22,4	0,4	13,9	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino estufado com brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda) com arroz	799	191	3,5	0,4	30,7	0,6	8,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	2,0	0,3	7,6	0,7	2,2	0,2
Salada	Salada de cebola e nabo raspado	88	21	0,3	0,0	3,0	2,6	0,6	0,0
Prato	Migas de bacalhau gratinadas com molho branco e batata ^{1,4,6,7}	495	117	2,9	0,8	15,9	0,9	6,4	0,8
Vegetariana	Gratinado de couve-flor, soja e batata com molho branco ^{1,6,8,11}	454	108	2,4	0,3	14,0	2,5	6,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Peru estufado com macarrão e orégãos ^{1,3}	776	184	7,1	2,0	14,9	0,7	14,5	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com macarrão e orégãos ^{1,6,10,11}	780	184	2,5	0,4	29,8	1,5	9,5	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Salmão no forno com tomilho e arroz de couve branca ⁴	1092	261	13,6	2,5	24,0	0,2	10,0	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu no forno com tomilho ^{1,6}	1020	243	6,5	1,1	35,4	0,3	9,6	0,3
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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