

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{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	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de alecrim ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	978	232	6,7	0,9	31,7	0,4	10,6	1,0
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos, curgete e alecrim com arroz branco	1030	243	4,4	0,6	40,3	0,2	10,0	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de beterraba e cenoura	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com massa farfalle e orégãos ^{1,10,12}	782	186	7,1	2,1	15,4	0,9	15,2	0,3
Vegetariana	Tofu crocante aos cubos no forno com massa espiral com orégãos ^{1,6,10,12}	1037	246	6,4	1,7	33,2	1,7	12,9	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Omelete de cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de salsa ³	776	185	5,9	1,6	23,0	0,3	8,7	0,6
Vegetariana	Juliana de couve-lombarda cozida com grão-de-bico e abóbora, acompanha com arroz de salsa	1201	285	3,9	0,5	50,4	1,1	9,3	0,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	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	Jardineira de porco e frango (ervilhas, cenoura) com batata e louro	461	109	3,4	0,9	11,1	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura) e lentilhas com batata e louro ^{1,6,8,10,11}	480	114	2,3	0,3	18,1	1,3	4,9	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Salada quente de massa cotovelinhos com salmão lascado e grão-de-bico polvilhados com salsa ^{1,2,3,4,14}	1253	299	13,4	2,5	27,7	1,1	15,0	0,3
Vegetariana	Massa cotovelinhos com soja e couve-flor gratinados com creme de soja ^{1,6,8,10,11}	698	166	3,6	0,6	20,6	4,0	10,9	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

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, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal