

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 11 a 15 de novembro de 2024 Almoço

Segunda – Dia de São Martinho

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Fêveras de porco à são martinho (estufado) com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{5,6,8}	601	144	6,3	1,0	12,0	0,4	9,6	0,2
Vegetariana	Tofu à são martinho (estufado) com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{1,5,6,8}	596	143	7,2	0,9	14,0	0,6	4,9	0,3
Sobremesa	Doce / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Salada	Salada de beterraba e nabo raspado	94	22	0,1	0,0	3,3	3,3	0,8	0,1
Prato	Empadão de arroz de cavala no forno com orégãos ^{4,6}	1062	253	8,4	1,0	33,1	0,1	10,6	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas e abóbora no forno com orégãos ^{1,6,10,11,12}	1092	258	3,4	0,5	46,1	0,9	9,7	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Cenoura e curgete estufadas	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Prato	Rancho de frango (macarrão estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e frango) ^{1,3}	742	176	3,7	0,7	20,1	1,1	14,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarrão estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	975	231	4,4	0,8	37,3	2,6	9,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,8	0,3	8,3	0,4	2,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Escamudo assado com alecrim e arroz de couve lombarda ⁴	575	136	2,9	0,4	17,1	0,3	9,7	0,4
Vegetariana	Soja crocante no forno com alecrim e arroz de couve lombarda ^{1,6,8,11}	952	226	3,8	0,6	28,8	3,9	16,4	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	145	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Guisado de massa cotovelinhos com frango e peru polvilhada com salsa ^{1,3}	903	214	6,6	1,7	23,2	0,9	15,1	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com couve-lombarda, cenoura, tomate e salsa com massa cotovelinhos ^{1,6}	1208	287	4,3	0,7	48,2	1,7	13,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal