

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	198	47	1,7	0,3	6,0	0,7	1,4	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos <sup>1,3,6,12</sup>	960	228	6,8	0,5	26,6	0,8	14,6	0,2
Vegetariana	Soja, abóbora e beringela no forno com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos <sup>1,6,8,11</sup>	1169	277	3,8	0,8	34,1	6,4	23,5	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Chili de atum (estufado de atum e feijão catarino em tomate com arroz branco) <sup>4</sup>	877	209	7,8	1,0	21,9	1,0	12,5	0,9
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com espinafres e cogumelos com arroz branco	1068	254	5,4	0,7	39,6	1,1	8,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral colorida e salsa picada <sup>1,3</sup>	785	186	4,2	0,8	19,7	0,8	16,8	0,4
Vegetariana	Lentilhas salteadas com repolho, brócolos e massa espiral com molho de tomate e alecrim <sup>1,6,8,10,11</sup>	1109	263	4,0	0,8	44,8	2,3	12,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Filete de pescada gratinado com molho de tomate e alecrim com arroz branco <sup>4</sup>	783	186	4,6	0,7	23,2	0,1	12,4	0,3
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa, abóbora e cenoura com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho)	1042	247	3,0	0,5	42,4	0,4	10,5	0,4
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
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

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>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal