

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 9 a 13 de setembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, repolho e alho-francês com feijão catarino ^{7,12}	197	47	1,7	0,3	5,9	0,5	1,5	0,2
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 estufadas com massa espiral e manjeriço ^{1,3}	855	203	5,6	1,4	21,5	0,9	16,2	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos, espinafres e massa espiral com manjeriço ^{1,5,6,8,9,10,11}	657	156	4,7	1,3	19,7	1,4	8,3	0,4
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Terça									
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		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
Quarta									
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		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
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, repolho e espinafres ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas com esparguete e salsa ^{1,3,6,12}	918	219	8,7	3,6	23,3	1,5	11,3	0,9
Vegetariana	Lentilhas estufadas em tomate, com cenoura, repolho e esparguete com salsa ^{1,6,8,10,11}	1108	263	3,8	0,8	45,6	2,6	12,5	0,5
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, repolho e couve-flor ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,5	0,7	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	594	143	11,0	1,3	5,7	1,7	4,5	0,1
Prato	Arroz de atum com orégãos ⁴	1015	241	7,4	1,1	31,5	0,4	11,6	1,0
Vegetariana	Arroz de açafraão com ervilhas, soja e cogumelos no forno com orégãos ⁶	1146	271	3,1	0,4	39,6	0,3	19,7	0,3
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, 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