

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora, repolho, cenoura e alho francês ^{7,12}	170	41	2,0	0,3	4,8	0,6	0,6	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor cozidos	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de legumes (cenoura, couve-lombarda e couve branca) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	825	197	6,8	0,9	25,3	1,2	7,6	0,6
Vegetariana	Arroz no forno com soja, feijão catarino, beringelas, curgete, cogumelos, alecrim e tomate ⁶	1025	243	2,6	0,3	38,4	0,4	15,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos, couve-lombarda, cenoura e abóbora ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, cenoura, couve branca, couve-lombarda, feijão catarino e macarrão estufados) ^{1,3}	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com couve branca, couve-flor e feijão verde e macarrão ^{1,6}	1063	252	3,9	0,8	39,2	2,0	12,8	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, alho francês, nabiças, cebola e couve lombarda ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,4	0,8	1,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Prato	Arroz de cavala com macedónia de legumes e salsa ^{4,6}	1053	251	11,1	1,4	28,1	0,3	9,2	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico, cenoura, ervilhas e feijão-verde estufados com arroz de salsa	1119	266	7,1	1,0	40,2	1,5	7,8	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura, curgete, cebola, feijão-verde, lentilhas e espinafres ^{7,12}	486	115	1,5	0,2	16,0	0,4	7,4	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Prato	Bolnhesa de soja com cogumelos e massa cotovelinhos gratinada com molho de soja e tomilho ^{1,3,6}	1047	248	4,3	0,6	35,9	0,1	14,6	0,4
Vegetariana	Seitan e legumes (brócolos, milho e cenoura) gratinados com molho de cenoura e tomate e massa cotovelinhos polvilhada com tomilho ^{1,6}	827	196	5,1	1,1	25,9	2,5	11,2	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca, curgete, abóbora, cebola e couve-flor ^{7,12}	147	35	1,5	0,2	4,1	1,1	0,9	0,1
Salada	Legumes estufados (cenoura, repolho e curgete)	307	74	6,0	0,9	2,5	1,6	1,5	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com alecrim e arroz de feijão catarino ^{1,6,12}	956	228	8,8	3,3	26,7	0,7	10,1	0,9
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura, ervilhas e couve lombarda, acompanha com arroz	1074	255	4,9	0,7	40,3	0,7	8,7	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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