

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025 Almoço

Segunda – Comemoração Dia de Reis

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Strogonoff de porco especial de Dia de Reis com toque mediterrâneo e arroz ^{8,12}	778	185	5,3	1,2	21,1	3,1	13,1	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora e beringela com arroz	1220	290	6,1	0,8	46,1	1,5	9,6	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	198	47	1,7	0,3	6,0	0,7	1,4	0,3
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Gratinado de macarrão e cavala lascada (em conserva) com molho de tomate e salsa ^{1,3,4,6}	1031	245	9,8	1,2	23,6	1,0	14,1	0,6
Vegetariana	Gratinado de macarrão, soja e cogumelos com molho de tomate e salsa ^{1,6,8,10,11}	990	234	3,3	0,7	26,9	5,5	21,2	0,4
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 couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	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 estufado com louro com arroz branco	801	190	4,9	0,8	21,2	0,2	15,0	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com louro, repolho, brócolos e arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1042	248	4,7	0,7	42,2	0,9	9,5	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	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 no forno com salada de feijão-frade, salsa e batata cozida aos cubos ⁴	479	113	2,7	0,4	13,8	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa, abóbora e cenoura com batata cozida aos cubos	510	121	1,0	0,2	22,0	1,2	4,7	0,2
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	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 alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Estufado de carnes (porco e frango) com esparguete polvilhada com orégãos ^{1,3}	784	186	6,2	1,6	19,6	1,1	12,3	0,2
Vegetariana	Estufado de curgete, couve branca e feijão catarino com esparguete polvilhada com orégãos ^{1,6,10}	1152	274	4,1	0,7	45,9	1,4	13,2	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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

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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Esparguete à bolonhesa de carne (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,3}	1021	243	10,4	3,3	23,3	1,3	13,5	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com esparguete e orégãos) ^{1,6,8,10,11,12}	1166	277	3,6	0,8	48,3	3,0	14,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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 beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Atum com batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	427	101	1,9	0,3	14,9	1,2	5,4	0,4
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja ^{1,6}	492	117	4,2	1,7	14,5	1,4	4,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
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	Frango assado com alecrim e massa espiral estufada com feijão ^{1,3}	891	212	5,4	0,9	23,9	0,7	16,5	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos e massa espiral ^{1,3}	1217	290	4,5	0,6	48,2	1,2	13,3	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
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 couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Pescada estufada em tomate com arroz branco ⁴	766	182	4,5	0,7	22,5	0,2	12,5	0,4
Vegetariana	Soja crocante no forno com molho de tomate e alecrim e arroz branco ^{1,6,8,11}	1151	273	5,9	0,9	33,5	4,3	18,7	0,3
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	600	142	0,5	0,1	32,3	32,3	0,3	0,0
Sexta									
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	Carne de porco corada com macarrão e salsa ^{1,3}	1020	243	10,5	3,1	21,0	1,0	14,7	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com couve-lombarda, cenoura, tomate e salsa com macarrão ^{1,6,10}	1203	285	5,5	0,9	43,7	2,7	12,2	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,8	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba raspada e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	943	224	4,5	0,6	37,0	1,7	7,5	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora e curgete com molho de tomate e manjerição e arroz branco	963	230	7,8	1,1	31,0	1,3	6,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	428	104	9,6	1,4	2,2	1,7	1,1	0,1
Prato	Rojões estufados com esparguete ensalsado ^{1,3}	1033	246	11,8	3,3	19,7	0,8	14,8	0,3
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho com esparguete ensalsado ^{1,5,6,8,9,10,11}	1014	241	7,4	2,1	31,6	1,8	12,0	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Salada	Repolho em juliana e curgete	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Prato	Filete de cavala (conserva) com feijão frade cozido com arroz ^{4,6}	1025	244	10,2	1,2	21,8	0,2	15,4	0,5
Vegetariana	Paelha vegetariana (pimento, cenoura, abóbora, feijão-frade estufados) com salsa	1010	240	5,0	0,8	40,2	1,0	7,0	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	145	35	1,7	0,3	3,6	0,6	0,9	0,1
Salada	Salada de milho e couve roxa	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral, orégãos e estufado de cogumelos ^{1,3,6,12}	830	197	6,0	0,5	22,2	0,8	12,9	0,3
Vegetariana	Legumes (cogumelos, lentilhas, curgete) gratinados com orégãos e massa espiral ^{1,6,8,10,11}	1247	297	6,9	1,3	46,5	2,1	13,1	0,6
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	35	1,6	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba raspada e nabo ripado	94	22	0,1	0,0	3,3	3,3	0,8	0,1
Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura, ervilhas e tomilho) com ovo mexido ³	702	167	5,1	1,4	21,0	0,9	7,9	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura estufados) com arroz de tomilho	1020	241	4,8	0,6	40,3	0,8	8,4	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	625	148	1,3	0,7	30,3	16,6	2,8	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, ¹³Tremço, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	1,0
Prato	Fêveras estufadas com massa alegre (cenoura, ervilhas e milho) com salsa picada ^{1,3}	796	189	6,0	1,4	17,8	1,0	14,7	0,4
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas estufadas, cenoura, ervilhas e milho com salsa picada ^{1,6,8,10,11}	1257	299	6,2	1,1	47,8	2,6	13,7	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Filete de alabote assado com arroz de feijão catarino e repolho ⁴	675	160	3,8	0,6	18,3	0,2	12,8	0,4
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão catarino e repolho ^{1,6}	891	212	5,2	0,9	24,7	0,1	15,9	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	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	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete com orégãos ^{1,3}	726	172	3,9	0,7	18,5	1,1	15,3	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos com esparguete e orégãos ^{1,6,10}	1138	268	3,8	0,7	44,5	1,4	13,5	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Salada quente de grão-de-bico com atum e batata cozida ⁴	588	140	4,3	0,6	16,4	1,0	8,0	0,6
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com abóbora, curgete e batata cozida	531	126	3,2	0,4	18,5	1,4	4,5	0,3
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	200	48	1,7	0,3	5,8	0,6	1,7	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) e louro no forno	760	180	2,7	0,5	21,0	0,2	17,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com louro, cogumelos e brócolos com arroz ^{1,6,8,11}	961	228	3,9	0,6	28,7	3,8	16,7	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	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	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	906	216	7,4	0,9	28,1	0,8	8,5	0,6
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e curgete com arroz de milho ^{1,5,6,8,9,10,11}	890	213	9,9	2,0	23,2	0,3	7,4	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Massa à lavrador (porco e frango com macarrão, feijão catarinco cenoura e couve-lombarda estufados) com orégãos ^{1,3}	745	177	5,9	1,6	16,4	0,8	13,8	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, couve-lombarda, feijão catarinco e macarrão estufados) com orégãos ^{1,6,10}	1081	258	6,1	0,9	38,7	1,3	11,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Brócolos	585	142	13,2	1,9	1,6	1,0	3,0	0,9
Prato	Cavala lascada (em conserva) com saladinha batata cozida e feijão-verde ^{4,6}	500	119	4,1	0,4	13,4	0,8	6,5	0,2
Vegetariana	Saladinha de grão-de-bico, batata cozida, cenoura e feijão-verde com saladinha batata cozida e feijão-verde	533	126	1,5	0,2	22,1	1,3	4,5	0,2
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	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	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	Peru assado com arroz de tomilho	837	199	8,1	2,1	17,1	0,1	14,2	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cogumelos, curgete, ervilhas e milho com tomilho no forno ^{1,6,8,10,11}	807	192	4,1	0,6	30,7	0,9	7,8	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	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	Omelete de queijo e salsa (sem adição de gordura) com massa espiral ^{1,3,7}	882	210	7,2	2,9	22,7	1,2	12,3	0,6
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e massa espiral com salsa ^{1,3}	1262	297	4,4	0,6	50,0	1,2	13,9	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	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	Almôndegas de aves no forno com molho de cenoura com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos ^{1,3,6,12}	873	208	8,5	3,3	22,2	1,5	10,1	0,8
Vegetariana	Soja, abóbora e beringela no forno com massa cotovelinhos polvilhada com orégãos ^{1,6,8,10,11}	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
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	153	37	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	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) ⁴	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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,4	0,9	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 ^{1,3}	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 ^{1,6,8,10,11}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	147	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	Escamudo estufado em tomate com alecrim e arroz branco ⁴	639	151	3,1	0,4	19,7	0,2	10,5	0,4
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa, abóbora e couve-lombarda com arroz branco	1154	273	2,7	0,5	50,1	0,3	10,1	0,5
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	600	142	0,5	0,1	32,3	32,3	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve branca e ervilhas (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,6	0,5	1,1	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pá de porco assada com macarrão salteado com cenoura, curgete e milho ^{1,3}	903	215	10,6	2,9	15,8	0,9	13,1	0,4
Vegetariana	Macarrão enriquecido com tofu estufado, cenoura, curgete e milho ^{1,6,10}	763	182	8,0	1,6	17,8	1,3	8,9	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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



Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
 Restaurante
 Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho (cebola, cenoura, curgete) ^{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	Omelete de cogumelos e salsa (sem adição de gordura) com massa cotovelos ^{1,3}	767	182	5,0	1,6	22,7	1,0	10,1	0,6
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos gratinados com molho de tomate e manjeriço com massa cotovelos ^{1,6}	1059	250	3,1	0,7	40,6	1,7	11,6	0,8
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	144	34	1,7	0,3	3,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Salada de beterraba e milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
Prato	Feijoada de carnes (porco e frango estufados com feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz	848	202	6,1	1,5	22,4	0,4	13,9	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino estufado com brócolos, nabo, abóbora e couve-lombarda) com arroz	799	191	3,5	0,4	30,7	0,6	8,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	257	61	2,0	0,3	7,6	0,7	2,2	0,2
Salada	Salada de cebola e nabo raspado	88	21	0,3	0,0	3,0	2,6	0,6	0,0
Prato	Migas de bacalhau gratinadas com molho branco e batata ^{1,4,6,7}	495	117	2,9	0,8	15,9	0,9	6,4	0,8
Vegetariana	Gratinado de couve-flor, soja e batata com molho branco ^{1,6,8,11}	454	108	2,4	0,3	14,0	2,5	6,1	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	157	37	1,7	0,3	4,3	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	Peru estufado com macarrão e orégãos ^{1,3}	776	184	7,1	2,0	14,9	0,7	14,5	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) com macarrão e orégãos ^{1,6,10,11}	780	184	2,5	0,4	29,8	1,5	9,5	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Salmão no forno com tomilho e arroz de couve branca ⁴	1092	261	13,6	2,5	24,0	0,2	10,0	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu no forno com tomilho ^{1,6}	1020	243	6,5	1,1	35,4	0,3	9,6	0,3
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2

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