

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 9 a 13 de junho de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	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 e alecrim <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	893	213	7,2	0,9	27,7	0,8	8,3	0,6
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e curgete com arroz de milho e alecrim <sup>1,6</sup>	918	219	10,0	1,6	22,9	0,3	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</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
<b>Quarta</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	Brócolos e couve branca	127	30	0,7	0,1	2,2	0,8	2,7	0,7
Prato	Empadão de arroz e carne de vaca picada com queijo ralado e orégãos no forno <sup>7</sup>	1022	244	10,3	3,7	24,5	0,2	12,9	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) e lentilhas com orégãos no forno <sup>1,6,8,10,11</sup>	822	196	3,9	0,6	31,8	0,9	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	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	Salada de macarrão com cavala lascada, grão-de-bico cozido, cenoura e milho <sup>1,3,4,6</sup>	1029	244	7,4	0,8	27,6	1,5	14,6	0,4
Vegetariana	Salada de macarrão com grão-de-bico cozido, cogumelos, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	1040	246	2,5	0,4	41,7	2,3	10,2	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Sexta</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 estufado com arroz de ervilhas e salsa	768	182	4,6	0,8	20,2	0,2	14,4	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e arroz de ervilhas e salsa	1178	278	4,9	0,6	46,4	0,4	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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