Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho)[7,12]	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Brócolos e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,7
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) gratinadas com molho de cenoura e esparguete com orégãos[1,3,6,12]	865	206	8,7	3,3	21,5	1,5	10,1	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com cogumelos e esparguete com orégãos[1,6,9,10,11]	1242	295	7,4	1,3	44,0	2,4	11,0	1,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Feriado	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de alface e milho	91	265	0,8	0,1	11,7	4,0	2,6	0,0
Prato	Arroz enriquecido com atum, grão-de-bico, cenoura e milho polvilhado com salsa picada[4]	1060	285	6,3	0,9	35,6	1,9	12,9	0,7
Vegetariana	Arroz enriquecido com lentilhas, cenoura e milho com polvilhado com salsa picada	1119	307	5,8	0,8	44,4	2,5	9,0	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho)[7,12]	205	49	1,7	0,3	6,3	0,6	1,5	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Pá de porco assada com tomilho com molho de legumes e macarrão[1,3]	866	207	10,1	2,8	15,8	0,9	12,4	0,4
Vegetariana	Seitan assado com molho de legumes e macarrão[1,6,10]	791	188	6,1	1,2	17,0	1,3	15,8	0,5
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	396	95	4,2	0,7	10,7	1,0	2,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Filete de pescada estufado em tomate com arroz branco[4]	794	189	4,7	0,7	23,3	0,4	12,7	0,6
Vegetariana	Soja estufada com alecrim e feijão-frade com arroz branco[1,6,8,11]	1163	276	5,1	0,8	29,8	5,0	23,7	0,5
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	278	66	0,5	0,1	13,7	13,7	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal