Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	421	101	4,2	0,7	11,7	1,5	2,2	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Legumes à brás (cenoura, brócolos, alho-francês, curgete, batata palha, cebola e ovo) com salsa[3,4,8,13]	836	201	12,9	1,9	13,1	0,8	6,8	0,6
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa e cebola com batata cozida e cenoura aos cubos[12]	599	142	2,0	0,4	23,5	1,1	5,9	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e nabo (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura raspada	446	108	9,3	1,3	3,7	3,2	1,0	1,0
Prato	Frango assado com massa cotovelinhos com feijão catarino[1,3]	908	216	5,4	0,9	24,8	0,7	16,7	0,5
Vegetariana	Lentilhas no forno com massa cotovelinhos, abóbora e repolho[1,6,10]	1177	279	4,8	0,9	45,4	2,7	11,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	431	103	4,5	0,7	11,9	1,1	2,2	0,5
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Filete de verdinho estufado com cebolada e batata ensalsada[4]	420	101	2,6	0,4	12,3	0,9	6,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada com tomilho, couve branca e cenoura com batata ensalsada[1,6,8,11]	515	122	2,3	0,3	15,3	2,6	8,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta – Dia comemorativo alusivo ao Natal		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	406	97	4,4	0,7	11,3	1,2	2,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Arroz de aves (frango e peru) em cama de legumes (cenoura e repolho) gratinado no forno com alecrim e queijo ralado[7]	872	208	9,1	3,5	16,0	0,3	15,3	0,5
Vegetariana	Arroz de tofu em cama de legumes (cenoura e repolho) gratinado no forno com alecrim e creme de soja[1,6]	916	218	8,5	1,3	26,9	0,7	7,7	0,4
Sobremesa	Tronco de Natal / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	193	46	1,7	0,3	5,4	0,6	1,6	0,1
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de filete de cavala (filete de cavala estufado em tomate com esparguete) com orégãos[1,3,4,6]	944	224	8,3	1,1	26,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu (tofu estufado em tomate com esparguete) com orégãos[1,6,10]	965	229	7,1	1,4	27,9	1,7	12,7	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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