Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	403	96	4,3	0,7	11,2	1,0	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	Ovos mexidos com cenoura (sem adição de gordura) com arroz de salsa[3]	796	189	6,0	1,6	23,8	1,0	8,9	0,5
Vegetariana	Feijão branco com cogumelos, abóbora e alho francês gratinados com molho de tomate e manjericão com arroz	918	218	3,8	0,6	35,0	0,7	7,9	0,8
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 brócolos (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	148	35	1,6	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Rojõezinhos estufados com batata ao cubo no forno	599	143	6,7	1,8	11,8	0,8	8,3	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com curgete, macarrão e orégãos[1,6,10]	738	175	4,0	0,9	19,5	1,2	15,1	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	408	97	4,2	0,7	10,4	1,3	2,1	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Filetes de pescada gratinados com molho de cenoura e arroz de couve branca[4]	795	189	5,1	0,8	23,9	0,6	11,0	0,6
Vegetariana	Grão-de-bico cozido com abóbora e beringela com arroz de couve branca	1120	266	5,5	0,8	44,2	1,5	7,9	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época [1,3,6,7,8,12]	1653	389	0,0	0,0	87,3	86,6	8,6	1,1
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	611	145	4,6	0,7	18,4	1,4	5,6	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Perninha de frango corada com esparguete e manjericão[1,3]	782	185	4,3	0,8	20,6	1,0	15,6	0,4
Vegetariana	Soja assada com legumes (brócolos, repolho, abóbora) e esparguete com salsa[1,6,8,10,11]	1164	276	3,6	0,8	34,1	6,2	23,4	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	325	78	3,1	0,5	9,2	1,3	2,2	0,3
Salada	Salada de alface e milho	91	265	0,8	0,1	11,7	4,0	2,6	0,0
Prato	Arroz de cavala lascada, repolho, feijão catarino e orégãos[4,6]	1033	247	10,3	1,2	26,6	0,5	11,7	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão catarino, cenoura, milho, curgete e orégãos	850	252	3,0	0,4	39,4	1,9	6,2	0,2
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:[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. 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