Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora)[7,12]	390	93	3,7	0,6	11,6	1,6	2,1	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com esparguete e orégãos[1,3,6,12]	949	226	6,9	0,5	25,7	0,9	14,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e curgete (lentilhas e curgete estufadas em tomate com esparguete e orégãos)[1,6,10,12]	1032	245	4,0	0,7	38,9	2,9	11,2	0,2
Sobremesa	Maçã golden	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-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora)[7,12]	200	48	1,7	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Salmão lascado com batata cozida, cenoura e brócolos[4]	569	136	6,9	1,3	11,9	1,1	5,7	0,2
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja[1,6,8]	496	118	4,0	1,6	14,6	1,4	5,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 e abóbora)[7,12]	400	96	4,2	0,7	12,2	1,9	1,6	0,8
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Frango assado com alecrim e massa espiral[1,3]	786	186	4,1	0,8	20,5	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos e massa espiral[1,6,10]	1235	294	4,3	0,7	49,1	1,7	14,2	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 branca (cebola, cenoura e abóbora)[7,12]	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Pescada gratinada com molho tomate e arroz[4]	801	190	5,8	0,8	22,1	0,4	12,3	0,4
Vegetariana	Soja no forno com molho de tomate e alecrim e arroz branco[1,6,8,11]	1353	321	7,2	1,1	38,3	5,3	22,4	0,4
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	329	78	0,5	0,1	16,8	16,8	0,2	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 e abóbora)[7,12]	367	88	3,7	0,6	10,7	1,2	2,3	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Massa à lavrador (carne de porco estufada com feijão catarino, salsa e macarrão)[1,3]	952	227	9,0	2,7	22,1	1,0	13,7	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino estufados com cenoura, repolho, couve-lombarda, salsa e macarrão)[1,6,10]	1087	259	6,2	0,9	38,9	1,3	11,7	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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