Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Restaurante

Semana de 30 de novembro a 4 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 alho-francês (cebola, cenoura, abóbora)[7,12]	376	90	3,9	0,7	11,2	1,4	1,8	0,4
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e manjericão[1,2,3,4,6,7,9,10]	880	208	2,8	0,4	37,2	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Assado de lentilhas, beringela, abóbora, curgete e manjericão com arroz branco[9,10,11,12]	622	148	5,7	0,8	19,4	1,7	4,0	0,3
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	Feriado	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		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 couve branca (cebola, cenoura, abóbora)[7,12]	366	88	3,6	0,6	11,1	1,2	1,8	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Omelete de salsa (sem adição de gordura) com esparguete estufado com ervilhas[1,3]	739	176	5,8	1,5	20,5	1,3	9,3	0,5
Vegetariana	Feijão branco estufado com brócolos, couve branca e esparguete polvilhado com salsa[1,6,10]	1019	242	3,6	0,8	38,0	1,7	10,7	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora)[7,12]	395	94	3,8	0,6	10,6	1,6	1,9	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Peru assado com alecrim com arroz de feijão catarino	851	203	8,1	2,1	17,5	0,3	14,9	0,3
Vegetariana	Tofu panado no forno (com farinha de milho) com batata assada[1,6]	546	130	4,7	0,8	15,3	1,0	5,7	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, abóbora)[7,12]	199	48	1,8	0,3	6,3	0,8	1,4	0,3
Salada	Repolho em juliana e curgete	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Prato	Salada quente de cavala lascada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos[4,6]	490	116	4,0	0,4	13,0	1,0	6,3	0,3
Vegetariana	Salteado de legumes (beringela, curgete e cogumelos) e soja com arroz[1,6,8,11]	1104	263	7,6	1,1	28,6	4,3	17,1	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época[1,3,6,7,8,12]	625	148	1,3	0,7	30,3	20,0	2,8	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [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