Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia

Restaurante

Semana de 16 a 20 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 curgete (cebola, cenoura, repolho)[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	Arroz de cavala estufado com curgete aos cubos, ervilhas e cenoura[4,6]	949	227	11,8	1,5	20,6	0,7	9,4	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão preto estufado com cogumelos, curgete e alecrim	1037	244	4,5	0,6	40,3	0,4	10,3	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	Creme de espinafres e 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 beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Peru assado com macarronete e orégãos[1,3,10,12]	851	202	8,1	2,2	16,5	0,6	15,4	0,4
Vegetariana	Tofu e abóbora crocante aos cubos no forno com macarronete e orégãos[1,6,10,12]	935	222	6,1	1,3	27,4	1,6	13,4	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Ovos mexidos com queijo (sem adição de gordura) e arroz de salsa[3,7]	962	229	9,9	4,5	21,5	0,6	12,7	0,7
Vegetariana	Arroz xau-xau de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho-francês)	1045	248	4,0	0,5	42,3	1,9	8,7	0,2
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	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	427	102	4,2	0,7	10,6	1,4	2,1	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Esparguete com carnes (porco e frango), grão e legumes (cenoura e repolho)[1,3]	905	215	6,1	1,5	24,9	1,3	13,5	0,3
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico, abóbora, couve-lombarda, cenoura e louro com esparguete[1,6,10]	944	224	4,0	0,7	35,9	2,7	9,3	0,3
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	Creme 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 couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Arroz de bacalhau[4]	835	198	3,4	0,5	30,9	0,9	10,6	1,7
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, soja e couve-flor com creme de soja e salsa[1,6,8,11]	709	168	3,8	0,6	21,6	3,3	10,1	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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, [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