Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia

Restaurante

Semana de 5 a 9 de outubro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Feriado	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
Terça		**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	Omelete de cenoura e milho (sem adição de gordura) com massa espiral e orégãos[1,3]	734	208	4,8	1,5	23,4	1,9	9,6	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com curgete e cogumelos com massa espiral e orégãos[1,6,10]	1188	283	6,3	1,0	43,7	1,3	12,8	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		**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
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, 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	Frango estufado com ervilhas e esparguete polvilhado com salsa[1,3]	743	176	3,9	0,8	19,3	0,7	15,6	0,3
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 golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	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 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 raspada 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

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