Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho)[7,12]	403	96	4,3	0,7	11,2	1,0	2,0	0,4
Salada	Brócolos e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,7
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) gratinadas com molho de cenoura e esparguete com orégãos[1,3,6,12]	865	206	8,7	3,3	21,5	1,5	10,1	0,8
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com cogumelos e esparguete com orégãos[1,6,9,10,11]	1242	295	7,4	1,3	44,0	2,4	11,0	1,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	396	95	4,2	0,7	10,7	1,0	2,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Filete de pescada estufado com batata cozida[4]	434	103	2,2	0,3	13,2	0,8	6,8	0,4
Vegetariana	Soja estufada com alecrim com arroz de feijão catarino e repolho[1,6,8,11]	1048	249	4,3	0,6	31,4	4,1	18,6	0,3
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	278	66	0,5	0,1	13,7	13,7	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 couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho)[7,12]	205	49	1,7	0,3	6,3	0,6	1,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Pá de porco assada com arroz e salsa	991	236	11,2	3,2	19,6	0,4	14,0	0,3
Vegetariana	Seitan assado com espinafres, arroz e salsa[1,6]	890	211	5,4	1,0	24,4	0,4	15,9	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 nabo (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Gratinado de massa cotovelos e atum com pão ralado e alecrim[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1151	273	6,4	1,0	37,6	1,3	15,4	1,2
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, lentilhas e cogumelos com molho de cenoura[1,6]	1083	257	5,9	1,0	38,8	2,5	10,5	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta – Dia Mundial da Alimentação		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	472	113	5,0	0,8	13,8	1,4	2,0	0,5
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Chili de frango (feijão catarino, frango picado, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz	776	185	4,4	0,6	22,8	0,7	13,1	0,3
Vegetariana	Chili de tofu (feijão catarino, tofu, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz[1,6]	920	220	6,7	1,1	28,9	0,7	10,3	0,4
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, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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