Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 19 a 23 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 couve branca e nabo (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	436	104	4,7	0,8	12,3	1,8	1,8	0,9
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de filete de cavala (filete de cavala estufado em tomate com esparguete) com orégãos[1,3,4,6]	944	224	8,3	1,1	26,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu (tofu estufado em tomate com esparguete) com orégãos[1,6,10]	965	229	7,1	1,4	27,9	1,7	12,7	0,4
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	Creme de espinafres com 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 alface, beterraba e cenoura raspada	446	108	9,3	1,3	3,7	3,2	1,0	1,0
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	828	196	5,9	1,5	20,2	0,3	15,7	0,3
Vegetariana	Arroz de soja com cogumelos, couve branca, abóbora e espinafres no forno[1,6,8,11]	918	218	2,8	0,5	27,7	4,2	17,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	421	101	4,2	0,7	11,7	1,5	2,2	0,4
Salada	Brócolos e couve branca	133	32	0,1	0,0	3,5	1,0	2,0	0,7
Prato	Legumes à brás (ovo, cenoura, brócolos, alho-francês, curgete, batata palha e cebola) com salsa[3,4,8,13]	842	202	13,0	2,0	13,2	0,9	6,8	0,6
Vegetariana	Feijão-frade cozido com salsa e cebola com batata cozida e cenoura aos cubos[12]	599	142	2,0	0,4	23,5	1,1	5,9	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	Sopa 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 tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Frango estufado com tomilho e macarrão[1,3]	792	187	4,1	0,8	20,6	0,8	16,6	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora, beringela e tomilho com macarrão[1,6,10]	1187	282	7,5	1,2	39,9	2,5	11,1	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho)[7,12]	431	103	4,5	0,7	11,9	1,1	2,2	0,5
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno com arroz de feijão catarino[4]	1164	278	15,4	2,8	22,5	0,5	12,1	0,3
Vegetariana	Assado de lentilhas com molho de legumes (couve branca e cenoura) e arroz branco[9,10,11,12]	669	159	5,5	0,8	22,0	1,8	4,3	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época [1,3,6,7,8,12]	1653	389	0,0	0,0	87,3	86,6	8,6	1,1

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