Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia
Restaurante
Semana de 26 a 30 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 espinafres (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	139	33	1,6	0,3	3,5	0,5	0,9	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	111	26	0,0	0,0	4,2	2,7	1,0	1,7
Prato	Gratinado de carne de vaca picada com massa cotovelinhos, salsa e queijo ralado[1,3,6,7,10]	1064	254	12,7	5,5	18,0	0,9	16,5	0,5
Vegetariana	Guisado de soja, abóbora e beringela com massa cotovelinhos polvilhada com salsa[1,6,8,10,11]	1060	252	5,2	1,0	29,4	5,4	19,3	0,4
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 feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	257	61	1,8	0,3	8,4	0,6	2,3	0,3
Salada	Brócolos e feijão-verde	152	36	0,0	0,0	1,7	1,3	2,1	0,7
Prato	Filetes de pescada crocantes (envoltos em sêmola de milho no forno) com arroz de cenoura[1,4]	798	190	4,5	0,7	24,7	0,7	12,0	0,5
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela, tomilho e arroz de cenoura[1,6]	859	204	6,7	1,1	22,0	0,9	13,6	0,4
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 couve-lombarda (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	158	38	1,7	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com massa espiral tricolor e orégãos[1,3,6,10]	774	184	7,0	2,0	15,3	0,7	14,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas salteadas com repolho, brócolos e massa espiral com molho de tomate e alecrim[1,6,10]	1098	261	4,4	0,8	41,6	2,6	11,3	0,5
Sobremesa	Maçã golden	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 abóbora (cebola, cenoura e curgete)[7,12]	153	37	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Salada	Brócolos e repolho	133	32	0,1	0,0	3,5	1,0	2,0	0,7
Prato	Atum com salada quente de feijão-frade e batata cozida[4]	607	144	3,0	0,5	18,9	0,8	9,3	0,7
Vegetariana	Estufado de feijão catarino, milho, beringela, pimento e curgete em tomate com louro e batata cozida	681	185	1,7	0,2	30,9	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Maçã cozida com canela/ fruta da época	329	78	0,5	0,1	16,8	16,8	0,2	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, curgete)[7,12]	148	35	1,6	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	28	0,1	0,0	3,8	1,2	1,6	0,0
Prato	Macarrão guisado com frango, alecrim, ervilhas e repolho[1,3]	631	149	3,0	0,6	17,2	0,9	12,8	0,2
Vegetariana	Macarrão guisado com grão-de-bico, curgete, ervilhas e repolho[1,6,10]	1067	253	4,7	0,8	38,9	2,0	11,2	0,4
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, [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