

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 1 a 5 de junho de 2026 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	140	33	1,5	0,3	4,0	0,6	0,8	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Gertal burger (pão com hambúrguer de aves, queijo, alface e batata pala pala) ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1281	306	15,9	1,6	26,4	0,6	13,4	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de feijão branco em pão e vegetais (brócolos, cenoura, ervilhas e cogumelos) com batata frita à rodela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	733	175	5,5	0,9	24,1	1,2	5,2	0,3
Sobremesa	Doce / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete (cenoura e repolho) ^{7,12}	330	79	3,2	0,5	8,5	0,9	1,9	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Filetes de pescada gratinados com molho de cenoura e arroz de feijão branco ⁴	794	189	5,5	0,9	21,8	0,7	11,9	0,6
Vegetariana	Grão cozido com abóbora, curgete, tomilho e arroz de couve branca	913	217	5,5	0,8	34,0	1,3	6,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos e grão-de-bico (cenoura, cebola e curgete) ^{7,12}	218	52	1,8	0,3	6,4	0,8	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada com molho de tomate e esparguete) ^{1,3}	1038	247	10,6	3,4	23,7	1,3	13,7	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com curgete, macarrão e oregãos ^{1,6,10}	738	175	4,0	0,9	19,5	1,2	15,1	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	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
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	325	78	3,1	0,5	9,2	1,3	2,2	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	428	104	9,6	1,4	2,2	1,7	1,1	0,1
Prato	Arroz colorido (ervilhas e milho) com cavala lascada e polvilhado com salsa picada ^{4,6}	1033	263	12,3	1,5	23,9	0,9	10,7	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão catarino com legumes (milho, abóbora, pimento e curgete) acompanha com arroz e salsa picada	859	242	2,7	0,3	37,9	1,5	8,5	0,1
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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