



Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10,12}	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariano	Massada de legumes (soja estufada, brócolos, cenoura e ervilhas) ^{1,6,8,10,11}	911	216	3,1	0,5	24,8	5,5	19,0	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	689	164	4,6	0,7	19,0	0,3	11,2	0,4
Ovolactovegetariano	Tofu estufado fatiado com arroz de ervilhas ^{1,6}	814	194	7,7	1,5	21,9	0,4	8,3	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete ^{1,6,10}	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariano	Refogado de feijão vermelho com massa esparguete ^{1,6,10}	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinada no forno e molho branco ^{1,4,5,6,7}	555	133	6,2	0,9	12,5	0,2	6,7	1,2
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinada no forno e molho branco ^{1,5,6,7,10,11}	977	232	6,6	0,8	31,7	0,2	10,8	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã Starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) e arroz branco	914	217	4,9	0,8	31,8	0,2	10,9	0,3
Ovolactovegetariano	Cogumelos refogados e ovo mexido com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) e arroz branco ³	954	227	6,5	1,4	33,3	0,3	7,8	0,4
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	112	27	0,4	0,1	3,1	0,4	1,5	0,0
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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



Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Massa esparguete com atum estufado e legumes (couve em corte juliana, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{1,4,6,10}	817	194	6,5	1,0	22,9	1,4	10,2	0,7
Ovolactovegetariano	Empadão de lentilhas estufado e legumes (couve em corte juliana, cenoura, ervilha, feijão-verde) ^{1,3,6,7,10,11,12}	402	95	1,8	0,3	14,5	0,5	4,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Ovolactovegetariano	Chili de soja com feijão vermelho e arroz branco ^{1,6,8,11}	1136	270	3,4	0,5	33,7	4,8	22,9	0,2
Salada	Tomate, cenoura e cebola	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	970	231	9,8	1,3	24,4	2,2	10,2	0,9
Ovolactovegetariano	Seitan fatiado com massa cotovelinhos ^{1,6}	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	235	56	1,5	0,0	5,6	1,2	4,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Rolo de carne de peru assado no forno com puré de batata e legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde) ^{1,6,7,12}	516	123	6,5	2,2	9,0	0,5	6,6	0,4
Ovolactovegetariano	Favas estufadas com puré de batata e legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	302	72	2,0	0,4	9,9	0,5	2,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	920	212	6,0	1,4	33,2	0,9	7,0	0,6
Ovolactovegetariano	Estufado de grão-de-bico com arroz de cenoura	1245	296	7,4	1,0	45,4	1,6	9,1	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Maçã starking	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,7	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1087	259	9,8	1,5	31,7	2,0	10,2	1,3
Ovolactovegetariano	Estufado de ervilhas com arroz branco	1228	291	5,3	0,8	54,1	0,3	5,6	0,3
Salada	Cenoura, milho e pepino	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
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	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Salada de atum (atum, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde e ovo ralado) ^{3,4}	414	98	1,8	0,2	14,4	1,0	5,3	0,4
Ovolactovegetariano	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde, grão-de-bico e ovo ralado) ³	521	123	1,7	0,1	19,6	1,1	5,8	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariano	FÉRIAS								
Salada									
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariano	FÉRIAS								
Salada									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Ovolactovegetariano	FÉRIAS								
Salada									
Sobremesa									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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