

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

OVOLACTOVEGETARIANO Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	4,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Bife de seitan com arroz branco ^{1,6}	1049	363	5,9	1,1	43,6	0,6	11,2	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com feijão vermelho e cogumelos ^{1,6}	1361	322	3,4	0,8	58,9	2,6	14,0	0,5
Salada	Alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	406	97	1,6	0,2	15,2	1,0	5,1	0,1
Prato	Tofu assada no forno com arroz de repolho e cenoura em camadas ^{1,6}	1037	247	6,6	1,3	38,0	0,6	7,7	0,3
Salada	Couve-branca, cenoura, ervilhas	178	42	0,3	0,1	5,1	2,8	2,7	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa		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
Salada		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	Sopa de curgete ^{7,12}	142	34	1,1	0,2	4,5	0,6	1,0	0,1
Prato	Empadão de soja fina ^{3,6,7,12}	649	154	2,7	0,7	18,8	1,0	12,5	0,1
Salada	Cenoura, couve-roxa e cebola	113	27	0,0	0,0	4,1	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

OVOLACTOVEGETARIANO Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com feijão vermelho e arroz branco ^{1,6,10,11}	1350	320	4,1	0,5	55,1	0,2	14,5	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	234	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Massa vegetariana de legumes (brócolos, cenoura e feijão branco) gratinada no forno com queijo ^{1,6,7}	996	236	4,5	1,9	36,0	2,4	11,0	0,4
Salada	Alface, pepino e cebola	73	17	0,4	0,1	1,5	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Bolinhos de grão-de-bico no forno com arroz de ervilhas com arroz de ervilhas	1319	313	5,1	0,7	52,1	1,4	11,0	0,1
Salada	Couve-branca, tomate e couve-roxa	113	27	0,3	0,1	3,6	3,4	1,4	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,7	1,2	1,0	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa cotovelinhos ^{1,3,6}	966	284	5,6	1,7	35,7	2,1	11,5	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Salada de batata e soja com cenoura, curgete e feijão-verde ⁶	535	126	0,2	0,0	18,2	1,2	10,9	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	78	19	0,2	0,1	1,9	0,8	1,5	0,0
Sobremesa	Bolo Rei ou fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, 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