

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1082	257	7,2	1,6	37,0	0,4	10,7	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada e massa cotovelinhos com feijão vermelho <sup>1,3,4</sup>	722	503	10,7	1,7	24,4	1,0	13,9	0,5
Salada	Alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>7,12</sup>	277	66	2,0	0,3	9,1	0,7	2,5	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com arroz de repolho em camadas	947	226	10,9	2,9	19,5	0,5	12,0	0,4
Salada	Couve-branca, cenoura, ervilhas	171	41	0,2	0,0	6,4	2,8	2,2	1,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Empadão de carne de vitela picada <sup>7,12</sup>	423	101	5,5	1,8	6,5	0,2	6,3	0,1
Salada	Cenoura, couve-roxa e cebola	104	24	0,0	0,0	4,0	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



## Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

### ALMOÇO

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1127	268	8,1	1,1	40,1	0,7	7,8	0,6
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
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	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Cotos de frango com massa macarronete <sup>1</sup>	753	179	5,3	0,9	17,7	1,3	14,7	0,4
Salada	Alface, pepino e cebola	75	18	0,3	0,1	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	906	215	6,7	0,9	27,3	0,4	10,6	1,0
Salada	Couve-branca, tomate e couve-roxa	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	1,5	0,6
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 couve lombarda <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre no forno com massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	765	268	8,3	2,2	19,4	1,7	11,4	0,8
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
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 espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Empadão de atum estufado em molho de tomate <sup>3,4,7,12</sup>	301	72	3,4	0,6	5,7	0,5	4,2	0,4
Salada	Curgete, beterraba e alface	77	18	0,2	0,1	1,9	0,7	1,6	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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