

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Semana de 1 a 5 de maio de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	906	215	6,7	0,9	27,3	0,4	10,6	1,0
Salada	Cenoura, curgete e pimento	98	23	0,3	0,1	3,0	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,6	2,5	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Salada	Couve branca, pepino e milho	175	41	1,3	0,1	3,8	1,8	3,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Filetes de pescada assados no forno com arroz de açafreão ⁴	765	182	4,6	0,7	23,5	0,3	11,2	0,4
Salada	Cenoura, tomate e cebola	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Perna de frango estufada com massa macarronete de ervilhas ¹	728	173	5,0	0,8	17,5	1,2	14,2	0,4
Salada	Alface e milho e feijão-verde	194	46	1,2	0,1	4,3	1,6	3,7	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 8 a 12 de maio de 2023

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	911	218	9,8	1,3	23,5	1,2	7,8	0,8
Salada	Milho, cenoura e cebola	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
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 abóbora e cenoura ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico e macarronete) ¹	1032	245	8,7	2,4	24,9	1,6	15,6	0,5
Salada	Couve-lombarda, feijão-verde e ervilhas	208	49	0,3	0,0	7,1	1,6	3,6	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,7	2,5	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de ervilhas ⁴	705	167	4,7	0,7	19,0	0,3	12,0	0,4
Salada	Alface, tomate e beterraba	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Pá de porco estufada fatiada com puré de batata ^{7,12}	493	118	6,5	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Salada	Cenoura, ervilha 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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Cavala refogada com couve-troncha e massa esparguete ^{1,4,6}	843	201	10,0	1,2	16,1	1,6	11,2	0,6
Salada	Curgete, couve-lombarda e brócolos	107	25	0,4	0,1	1,8	1,0	2,5	0,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 15 a 19 de maio de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Almondegas de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete ^{1,6,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Salada	Cenoura, milho e feijão-verde	206	49	1,1	0,0	5,3	2,6	3,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,6	2,5	0,1
Prato	Filete de pescada estufado com arroz de ervilhas ⁴	662	157	4,2	0,6	19,0	0,3	10,6	0,4
Salada	Couve-roxa, tomate e couve-branca	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	1,5	0,6
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Pá de porco no forno fatiada com massa cotovelinhos ¹	1007	240	10,9	3,1	19,8	1,6	15,0	0,5
Salada	Curgete, ervilhas e cenoura	169	40	0,2	0,0	6,6	2,3	2,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos gratinada com molho branco ^{1,4,5,6,7}	583	140	4,9	0,4	18,3	0,3	5,3	0,8
Salada	Alface, tomate e cebola	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
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
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Massa de aves (frango e peru) gratinada com queijo no forno ^{1,7}	687	163	4,4	0,9	15,3	1,6	14,9	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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

Semana de 22 a 26 de maio de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Empadão de batata de atum estufado com couve em corte juliana ^{3,4,7,12}	344	82	4,7	0,7	5,6	0,6	4,1	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e arroz	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e ervilhas	246	58	0,3	0,0	9,1	0,7	4,3	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	279	66	1,9	0,3	9,0	0,6	2,7	0,1
Prato	Abrótea estufada com massa cotovelinhos ^{1,4}	664	157	3,0	0,4	20,0	1,5	12,2	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	211	50	1,1	0,0	5,3	2,6	3,6	0,8
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
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	1,1	0,7	0,1
Prato	Perna de frango estufado com arroz	951	226	5,1	0,8	33,1	0,2	11,3	0,3
Salada	Repolho, cebola e curgete	99	24	0,3	0,1	2,9	2,1	1,4	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Douradinhos no forno com massa macarronete de feijão-vermelho ^{1,2,3,4,7,14}	1015	234	5,7	1,4	35,8	1,7	10,6	0,8
Salada	Alho francês, alface e milho	168	40	1,0	0,1	3,6	1,5	3,3	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 29 de maio a 2 de junho de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Bolonhesa de filete de cavala com massa esparguete ^{1,4,6}	938	223	8,6	1,1	25,1	2,4	10,7	0,4
Salada	Ervilhas, feijão-verde e milho	247	59	1,2	0,1	5,7	1,7	4,6	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabichas ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,6,12}	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,3	0,3
Salada	Cenoura, pepino e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	3,2	1,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,6	2,5	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com massa macarronete ^{1,4}	670	159	3,5	0,5	18,7	1,4	12,7	0,4
Salada	Couve-branca, tomate e cebola	102	24	0,2	0,0	3,7	3,6	0,9	0,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Panados de frango no forno com arroz branco ^{1,3,6}	1060	251	3,3	0,6	43,0	1,1	11,8	0,9
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Salada de batata de atum e ovo raspado ^{3,4}	486	115	4,0	0,8	11,1	0,7	8,2	0,6
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, 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

Semana de 5 a 9 de junho de 2023

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}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,7	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	906	215	6,7	0,9	27,3	0,4	10,6	1,0
Salada	Couve-branca, tomate e couve roxa	108	25	0,2	0,0	3,6	3,4	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Prato	Perna de frango estufada com puré de batata ^{7,12}	402	96	3,4	0,7	7,2	0,6	8,8	0,2
Salada	Cenoura, milho e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas e massa macarronete ^{1,6,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 12 a 16 de junho de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	911	218	9,8	1,3	23,5	1,2	7,8	0,8
Salada	Milho, couve-branca e cebola	175	41	0,9	0,0	4,7	2,8	2,7	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado local	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
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,7	2,5	0,1
Prato	Empadão de batata de carne de vaca picada ^{7,12}	423	101	5,5	1,8	6,5	0,2	6,3	0,1
Salada	Alface, tomate e beterraba	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Filete de cavala refogada com couve-troncha e arroz ^{4,6}	1002	238	8,6	1,1	30,7	0,5	9,0	0,5
Salada	Curgete, cenoura e pimento	427	103	9,3	1,4	2,9	2,5	1,2	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico e macarronete) ¹	789	188	7,6	2,2	14,9	1,2	14,2	0,2
Salada	Cebola, ervilhas e couve-lombarda	218	51	0,3	0,0	7,7	1,1	3,8	0,9
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, 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