

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Residências de Estudantes Semana de 1 a 5 de maio de 2023 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,6,7}	121	29	0,8	0,4	3,5	1,9	1,8	0,2
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	951	226	5,8	0,8	32,5	0,5	9,9	0,8
Salada	Cenoura, curgete e pimento	97	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
Ceia	logurte líquido morango com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	556	132	3,0	1,6	22,0	11,0	3,5	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão-de-leite com fiambre e pão branco com manteiga ^{1,3,6,7}	339	80	3,0	1,6	10,5	1,6	2,7	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com compota de morango ^{1,7}	134	32	0,6	0,3	5,2	4,2	1,3	0,0
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,8	3,2	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Couve branca, pepino e milho	199	47	1,5	0,1	4,3	1,7	3,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado (1/5) e pão mistura com queijo ^{3,7}	326	77	2,8	1,8	8,5	8,5	4,4	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com doce de pêsego e pão branco com manteiga ^{1,7}	196	47	2,7	1,5	4,5	3,6	1,1	0,1
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão de biju com queijo ^{1,3,7}	171	41	2,1	1,3	2,8	1,8	2,7	0,1
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada assados no forno com arroz de açafraão ⁴	765	182	4,6	0,7	23,5	0,3	11,2	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e pão branco com queijo ^{3,7}	256	61	3,2	2,0	3,8	3,8	4,4	0,2
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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

Pequeno almoço Leite com cereais^{1,7,8}

480 113 1,5 0,8 20,7 5,3 3,8 0,4



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

Residências de Estudantes Semana de 8 a 12 de maio de 2023 Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão com compota de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	885	211	8,4	1,1	25,1	1,2	7,9	0,7
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	180	42	0,9	0,0	5,1	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja e pão de mistura com queijo ^{3,7}	185	44	2,0	1,3	4,3	3,2	2,2	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada e pão de mistura com fiambre e pão branco com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	303	72	3,0	1,6	8,6	2,0	2,5	0,3
Lanche	logurte sólido de aromas e pão biju com marmelada ^{7,12}	287	68	1,1	0,7	11,2	11,2	2,6	0,1
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico e macarronete) ^{1,3,6,7,9,10,12}	1082	257	9,6	2,8	26,6	1,3	14,1	0,8
Salada	Couve-lombarda, feijão-verde e ervilhas	154	37	0,3	0,0	3,6	2,0	2,9	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de morango com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	556	132	3,0	1,6	22,0	11,0	3,5	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada e pão de mistura com doce de pêssigo e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	409	97	3,1	1,6	14,2	3,3	2,9	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão de biju com queijo ^{1,3,7}	171	41	2,1	1,3	2,8	1,8	2,7	0,1
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,9	3,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	721	171	4,0	0,6	21,4	0,3	11,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	353	84	2,3	1,4	11,0	4,5	4,5	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,6,7}	121	29	0,8	0,4	3,5	1,9	1,8	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata ^{7,12}	534	128	7,2	2,3	5,6	0,5	9,8	0,2
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado e pão de mistura com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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

Residências de Estudantes Semana de 15 a 19 de maio de 2023 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com doce pessego ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão mistura com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Almondegas de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Salada	Cenoura, milho e feijão-verde	219	52	1,3	0,0	5,3	2,3	3,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado e pão biju com queijo ^{3,7}	326	77	2,8	1,8	8,5	8,5	4,4	0,2
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de biju com queijo e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	350	84	4,1	2,4	8,2	1,8	3,3	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão de biju com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	241	57	1,4	0,8	8,2	2,2	2,7	0,2
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,8	3,2	0,2
Prato	Filete de pescada estufado com arroz de ervilhas ⁴	721	171	4,0	0,6	21,4	0,3	11,5	0,3
Salada	Couve-roxa, tomate e couve-branca	114	27	0,3	0,1	3,6	3,4	1,4	0,4
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo de laranja e pão-de-leite com doce de morango ^{1,3,7}	489	115	0,6	0,1	23,7	11,8	2,5	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão branco com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	350	84	4,1	2,4	8,2	1,8	3,3	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	309	73	2,2	0,4	10,8	2,1	2,5	0,2
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Pá de porco no forno fatiada com massa macarronete e molho de cogumelos ^{1,3,7}	962	230	12,3	3,7	15,3	0,1	13,7	0,4
Salada	Curgete, ervilhas e cenoura	136	32	0,2	0,1	4,2	2,1	2,0	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido e pão de mistura com doce de framboesa ⁷	236	55	0,2	0,2	10,6	10,5	2,4	0,1
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com fiambre e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	307	73	3,0	1,6	8,8	1,9	2,6	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão-de-leite com queijo ^{1,3,7}	348	82	2,3	1,4	11,3	1,7	3,8	0,3
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos gratinada com molho branco ^{1,4,5,6,7}	822	198	12,9	2,7	14,4	0,3	5,8	0,9
Salada	Salada de cebola, alface e tomate	97	23	0,2	0,0	3,7	3,5	0,8	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Leite simples meio-gordo e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	433	103	3,2	0,8	14,0	4,4	4,2	0,2
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Residências de Estudantes Semana de 22 a 26 de maio de 2023 Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,6,7}	121	29	0,8	0,4	3,5	1,9	1,8	0,2
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura e feijão-verde ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Empadão de batata de atum estufado com couve em corte juliana ^{3,4,7,12}	481	115	6,9	1,1	7,5	0,8	5,2	0,6
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	228	54	1,0	0,1	5,7	2,2	4,0	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de morango e queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	628	149	5,3	1,3	21,5	16,4	3,3	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de biju com queijo e pão mistura com doce de framboesa ^{1,3,7}	182	43	1,8	1,2	4,4	3,5	2,3	0,1
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão carcaça com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e arroz ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e ervilhas	193	46	0,3	0,1	4,8	1,6	3,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja e pão-de-leite com manteiga ^{1,3,7}	529	126	6,3	3,4	15,1	3,0	1,9	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com queijo fresco e pão biju com doce de pêssigo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	293	70	2,0	1,2	9,7	3,9	3,0	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão mistura com compota de pêssigo ^{1,7}	134	32	0,6	0,3	5,2	4,2	1,3	0,0
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	315	75	1,7	0,3	10,7	0,8	3,5	0,2
Prato	Pescada estufada com massa cotovelinhos ⁴	541	129	3,2	0,4	9,3	0,2	15,6	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	86	20	0,5	0,0	2,2	1,1	1,5	59,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	440	104	3,3	0,8	14,3	4,4	4,2	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão carcaça com marmelada e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	320	76	2,9	1,6	10,3	3,7	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão-de-leite com queijo ^{1,3,7}	348	82	2,3	1,4	11,3	1,7	3,8	0,3
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Strogonoff de bife de peru com molho de cogumelos e arroz branco ^{1,7}	690	164	4,3	1,6	18,0	0,3	12,8	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado (1/5) e bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--	--	------------	--------------	-------------	-------------------	-----------	---------------	--------------	------------

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

Pequeno almoço Leite com cereais^{1,7,8}

480 113 1,5 0,8 20,7 5,3 3,8 0,4



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

Residências de Estudantes Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com compota de framboesa e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com massa esparguete ^{1,3,4}	1076	256	10,7	1,6	27,1	1,5	12,3	0,9
Salada	Ervilhas, feijão-verde e milho	260	62	1,5	0,1	5,8	1,6	4,9	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	367	87	1,7	0,9	13,0	4,4	4,7	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão de mistura com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	454	108	4,2	2,4	13,4	2,3	3,9	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão de mistura com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	325	77	2,7	0,8	10,2	2,2	2,8	0,2
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,6,12}	939	223	7,8	2,2	22,4	0,4	16,2	0,2
Salada	Cenoura, pepino e couve roxa	110	26	0,1	0,0	3,5	3,1	1,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte sólido de aroma morango e pão biju com queijo ^{3,7}	354	85	3,8	2,6	6,7	6,7	5,1	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão-de-leite com fiambre e pão de branco com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	455	108	3,1	1,6	16,0	1,8	3,6	0,5
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com compota de morango ^{1,7}	134	32	0,6	0,3	5,2	4,2	1,3	0,0
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,8	3,2	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com massa macarronete ^{1,3,4}	741	176	4,0	0,6	20,8	0,2	13,4	0,3
Salada	Couve-branca, tomate e cebola	102	24	0,2	0,0	3,7	3,6	0,9	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite achocolatado (1/5) e pão de mistura com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com marmelada e pão branco com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	320	76	2,9	1,6	10,3	3,7	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,6,7}	121	29	0,8	0,4	3,5	1,9	1,8	0,2
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz branco ^{1,3,6}	902	214	3,9	0,7	30,3	1,5	14,0	1,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	1,3	4,8	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
Ceia	Sumo D.I laranja e queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	367	87	3,5	0,4	12,9	9,0	1,1	0,1
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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

Residências de Estudantes Semana de 5 a 9 de junho de 2023 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão-de-leite com doce de pêssego ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	486	115	2,9	1,5	18,9	5,5	3,0	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado e pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	437	103	1,4	0,7	17,7	9,1	4,7	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão branco com compota de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	309	73	2,2	0,4	10,8	2,1	2,5	0,2
Sopa	Sopa de lentilhas ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	951	226	5,8	0,8	32,5	0,5	9,9	0,8
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
Ceia	Leite meio gordo (1/5) e bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	90	2,9	1,5	12,3	4,9	3,7	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão biju com queijo fresco e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	110	4,2	2,4	13,8	2,3	4,0	0,4
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,6,7}	121	29	0,8	0,4	3,5	1,9	1,8	0,2
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	5,1	1,1	0,7	0,2
Prato	Perna de frango estufada com puré de batata ^{7,12}	362	86	2,3	0,5	6,9	0,6	9,1	0,2
Salada	Cenoura, milho e cebola	208	49	1,3	0,0	5,3	2,2	3,4	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte líquido e pão branco com compota de morango ⁷	236	55	0,2	0,2	10,6	10,5	2,4	0,1
Quinta									
Pequeno almoço		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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

Residências de Estudantes Semana de 12 a 16 de junho de 2023 Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada com pão branco com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	885	211	8,4	1,1	25,1	1,2	7,9	0,7
Salada	Milho, couve-branca e cebola	173	41	1,0	0,1	4,3	2,5	2,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo D.I laranja e pão branco com queijo ^{3,7}	185	44	2,0	1,3	4,3	3,2	2,2	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada e pão de mistura com doce de pêssigo e pão branco com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	409	97	3,1	1,6	14,2	3,3	2,9	0,3
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	308	73	2,3	1,4	9,4	2,3	3,5	0,2
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,9	3,2	0,2
Prato	Empadão de batata de carne de vaca picada ^{3,7,12}	471	113	5,8	2,0	7,6	0,2	7,2	0,1
Salada	Alface, tomate e beterraba	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	352	83	1,5	0,8	13,3	6,7	3,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com compota morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	321	76	2,9	1,6	10,4	3,9	2,1	0,2
Lanche	Leite/ Chá /Cevada e pão biju com fiambre ^{1,3,6,7}	121	29	0,8	0,4	3,5	1,9	1,8	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Filete de cavala refogada com couve-troncha e arroz ⁴	932	223	11,0	2,3	19,5	0,6	11,1	0,3
Salada	Curgete, cenoura e pimento	520	126	11,8	1,7	2,9	2,4	1,2	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite achocolatado e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	541	128	4,5	2,5	17,7	9,3	4,1	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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

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