



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Residência de Estudantes Semana de 24 a 28 de junho de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	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}	1101	262	8,6	1,3	35,2	1,9	9,8	1,2
Salada	Cenoura, cebola e tomate	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	511	121	1,6	0,8	21,2	9,4	4,7	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Atum refogado com massa esparguete ^{1,3,4}	1065	253	9,3	1,4	28,9	1,3	12,9	1,0
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	276	65	0,8	0,4	11,8	2,5	2,4	0,2
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) e batata assada	449	106	2,7	0,5	11,7	0,8	8,3	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	225	53	0,2	0,0	8,7	1,5	3,4	1,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte sólido (1/5) com queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	658	157	6,3	1,5	20,1	15,9	4,0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	308	73	2,3	1,4	9,4	0,6	3,5	0,2
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Filete de alabote panado no forno com massa cotovelinhos e feijão catarino ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1060	252	8,7	1,4	27,6	1,4	15,3	0,5
Salada	Alface, pimento verde e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite achocolatado com 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)	Lip. (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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade

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



gertal

www.gertal.pt

Pequeno
almoço

Leite com cereais^{1,7,8}

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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