

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Semana de 15 a 19 de julho de 2024

		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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	FERIADO	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		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura, abóbora e espinafres ^{7,12}	189	45	1,9	0,3	5,8	0,5	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ¹	1112	264	9,9	3,0	29,5	2,4	13,5	0,2
Vegetariana	Massa esparguete guisada com feijão preto, cenoura, milho e repolho ^{1,6}	1115	262	1,6	0,5	49,6	2,5	12,2	0,7
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (repolho, alho-francês e couve-lombarda) ^{7,12}	184	44	1,8	0,3	5,6	0,4	0,9	0,2
Prato	Atum com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) e ovo raspado ^{3,4}	450	107	3,0	0,5	12,7	1,0	6,6	0,5
Vegetariana	Jardineira de legumes e grão (batata, cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	447	106	1,6	0,2	17,2	1,4	4,1	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,1	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, brócolos, nabo e favas ^{7,12}	191	46	1,9	0,3	5,5	0,5	1,2	0,2
Prato	Frango assado com macarronete envolto em molho de tomate ¹	816	193	5,3	0,9	19,9	1,5	16,0	0,5
Vegetariana	Couscous com soja estufada em molho de tomate e pimento ^{1,6}	1354	321	4,4	0,7	34,5	1,0	30,8	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor, curgete e feijão-verde ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com molho de cenoura e arroz branco ^{2,4}	766	182	5,9	0,9	21,1	0,4	10,8	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com legumes (cenoura, couve lombarda e brócolos) a arroz branco ^{1,6}	1112	264	4,0	0,7	46,9	1,3	9,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa e tomate	116	28	0,1	0,0	3,8	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

Nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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