

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Semana de 22 a 26 de julho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora, curgete e couve lombarda ^{7,12}	180	43	1,7	0,3	5,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Rolo de carne de peru assado com esparguete ^{1,6,12}	1015	241	9,1	3,1	26,7	2,1	12,3	0,6
Vegetariana	Esparguete salteado com cogumelos, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	930	219	1,1	0,6	42,6	2,4	8,7	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor, feijão-verde e curgete ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Filetes de solha crocantes em sêmola de milho com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde sem maionese) ⁴	402	95	1,9	0,3	10,5	1,0	8,4	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, ervilhas, couve-lombarda e alho-francês)	245	58	1,1	0,2	9,4	0,9	1,8	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,1	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora, nabo e espinafres ^{7,12}	184	44	1,8	0,3	5,5	0,6	0,9	0,2
Prato	Frango estufado com legumes (cenoura, couve-flor e repolho) e feijão catarino, acompanha com arroz branco	828	197	5,2	0,8	23,1	0,4	14,0	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão catarino com legumes (cenoura, couve-flor e repolho) e arroz branco	1194	285	6,5	0,8	45,3	0,5	10,7	0,5
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de hortaliça (cenoura, couve-lombarda, nabo) ^{7,12}	188	45	1,8	0,3	5,8	0,6	0,8	0,1
Prato	Gratinado de macarronete, cavala (conserva), brócolos e cenoura picados com queijo ralado ^{1,4,6,7}	907	215	6,4	1,1	26,2	2,4	12,4	0,6
Vegetariana	Crocante de grão, cenoura e abóbora no forno com macarronete ^{1,6}	1319	314	10,9	1,8	42,1	2,9	10,1	1,7
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo / fruta da época ⁷	445	105	1,3	0,8	20,4	12,2	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, repolho, curgete e couve lombarda ^{7,12}	230	55	1,9	0,3	7,0	0,5	1,7	0,1
Prato	Pá de porco estufada com arroz de cenoura	943	225	9,7	2,7	21,8	0,3	12,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz de couve branca ^{1,6}	1080	256	3,9	0,5	33,2	0,3	18,9	0,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

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