

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Semana de 29 a 31 de julho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes (curgete, couve-lombarda e cenoura) <sup>7,12</sup>	183	44	1,8	0,3	5,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Arroz colorido (ervilhas e milho) com cavala lascada <sup>4,6</sup>	934	222	6,9	0,7	28,7	0,3	10,5	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, pimentos e curgete) e grão-de-bico	953	226	3,8	0,5	39,3	0,8	6,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde, brócolos e couve-flor <sup>7,12</sup>	185	44	1,7	0,3	5,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura com macarronete <sup>1</sup>	768	182	4,0	0,7	19,9	1,7	16,0	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e espinafres com macarronete <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	611	145	5,0	1,4	16,6	1,2	8,1	0,5
Salada	Salada de pepino, cebola e tomate	92	22	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Peixe à brás (filete de pescada desfiado, batata frita palha, ovo, cebola e salsa) <sup>2,3,4</sup>	1172	291	18,9	1,8	17,8	0,3	11,1	0,3
Vegetariana	Legumes à brás (cenoura, alho-francês, cogumelos, feijão branco, cebola, batata frita palha e salsa)	1312	314	14,6	1,9	31,5	0,5	9,4	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	479	116	10,6	1,5	2,7	1,6	1,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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