



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município da Maia Semana de 18 a 20 de dezembro de 2024 Almoço

Quarta - 18 de dezembro de 2024

		18VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	184	44	1,7	0,3	5,7	0,4	0,9	0,2
Prato	Atum estufado em molho de tomate com arroz colorido (ervilhas, cenoura e milho) ⁴	805	192	7,6	1,0	20,6	0,8	9,5	0,8
Vegetariana	Arroz de lentilhas, beringela, ervilhas, cenoura e milho no forno ^{1,6,8,10,11,12}	615	147	4,2	0,6	21,5	1,8	5,2	0,3
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta - 19 de dezembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	232	55	1,8	0,3	7,8	0,6	1,6	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete ensalsado ^{1,6,10}	1046	249	11,8	3,3	20,0	1,4	15,3	0,3
Vegetariana	Tofu corado com esparguete ensalsado ^{1,5,6,8,9,10,11}	1004	239	7,7	2,2	30,0	1,8	12,3	0,5
Salada	Abóbora e couve branca	112	27	0,3	0,1	4,8	0,6	1,2	1,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta - 20 de dezembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	177	42	1,6	0,3	5,3	0,4	1,0	0,2
Prato	Filete de peixe assado com arroz de feijão ⁴	794	188	4,4	0,7	23,8	0,2	13,0	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos e ervilhas) com arroz	950	226	4,6	0,6	37,1	0,7	8,2	0,3
Salada	Salada de beterraba e milho	315	74	2,4	0,0	6,6	1,3	6,2	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

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

Município da Maia Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024 Almoço

Quinta - 26 de dezembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	184	44	1,7	0,3	5,9	0,5	0,8	0,2
Prato	Fêveras estufadas com macarrão estufado com feijão e salsa ^{1,6,10}	959	228	5,3	1,2	28,0	1,5	16,5	0,4
Vegetariana	Macarrão guisado com feijão, cenoura, couve-lombarda e repolho com salsa ^{1,6}	1094	261	6,2	0,9	39,2	1,4	11,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta - 27 de dezembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	276	66	2,2	0,3	8,5	0,7	2,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de cebolada e louro e arroz branco ⁴	746	177	5,9	0,9	20,7	0,5	9,9	0,5
Vegetariana	Soja no forno com molho de cebolada e louro e arroz branco ^{1,6,8,11}	1223	291	7,2	1,1	33,7	4,8	19,6	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	80	19	0,1	0,0	2,2	1,8	1,4	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

Município da Maia Semana de 30 de dezembro de 2024 a 3 de janeiro de 2025 Almoço

Segunda - 27 de dezembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	175	42	1,6	0,3	5,2	0,5	1,0	0,2
Prato	Gratinado de macarrão e atum com molho de tomate, pão ralado e tomilho ^{1,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	1059	252	8,7	1,3	28,3	2,2	14,4	1,1
Vegetariana	Gratinado de macarrão, lentilhas, cogumelos e brócolos com molho de tomate e tomilho ^{1,6,8,10,11}	860	204	3,4	0,7	33,5	2,0	10,5	0,5
Salada	Abóbora e curgete	421	102	9,4	1,4	3,1	1,4	1,2	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Fim de Ano	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		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)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado - Ano Novo	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		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

Quinta - 2 de janeiro de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	231	55	1,8	0,3	7,4	0,6	1,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de salsa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1021	244	9,6	1,3	30,3	0,8	8,0	0,6
Vegetariana	Tofu assado com arroz de salsa ^{1,5,6,8,9,10,11}	987	235	8,5	2,0	30,2	0,3	9,0	0,4
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	427	101	1,4	0,8	19,3	12,2	2,8	0,2

Sexta - 3 de janeiro de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	185	44	1,8	0,3	5,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Frango corado com massa espiral salteada com orégãos ^{1,6,10,12}	854	203	6,2	1,1	20,4	1,6	15,8	0,4
Vegetariana	Grão crocante no forno com abóbora e beringela com massa espiral salteada com orégãos ^{1,10,12}	1310	312	11,8	1,9	40,6	2,6	9,4	1,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

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