

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Valongo Semana de 26 a 30 de dezembro de 2022 ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru (sem adição de gordura) com arroz branco ^{3,6,7}	837	199	6,2	1,7	24,7	0,4	10,0	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Prato	Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com filete de alabote dourado ^{1,3,4}	429	255	6,0	1,0	13,7	0,9	6,8	0,2
Salada	Salada de alface, milho e feijão-verde	488	118	9,5	1,3	3,7	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral ^{1,3}	801	190	4,3	0,8	20,8	0,9	16,5	0,4
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	131	31	0,4	0,0	2,7	2,3	3,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Prato	Lombinhos de salmão assados com arroz ⁴	1155	276	15,8	2,9	22,1	0,3	11,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3}	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Salada	Beterraba, pimento e cenoura raspada	106	26	0,3	0,1	3,3	3,1	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, 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

Vegetariana Semana de 26 a 30 de dezembro de 2022 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12} Ervilhas estufadas com legumes	154	37	1,8	0,3	4,4	0,7	0,5	0,1
Vegetariana	(abóbora, nabo e couve-de-bruxelas) com arroz branco	680	162	4,1	0,6	25,8	1,4	4,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	153	37	1,9	0,3	3,8	0,6	0,7	0,1
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e couve roxa e batata ensalsada	445	106	3,9	0,6	14,7	1,1	2,3	0,4
Salada	Salada de alface, milho e feijão-verde	194	46	1,2	0,1	4,3	1,6	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com massa espiral ^{1,6}	1107	262	3,1	0,6	33,8	1,8	21,9	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	131	31	0,4	0,0	2,7	2,3	3,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	1,0	0,6	0,1
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (couve lombarda e cenoura) com arroz branco	616	146	3,5	0,5	22,8	1,4	4,4	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
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
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	149	36	1,8	0,3	3,9	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6,10,11}	1261	299	5,0	0,8	48,3	1,7	14,6	0,2
Salada	Beterraba, pimento e cenoura raspada	106	26	0,3	0,1	3,3	3,1	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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