

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Valongo Semana de 19 a 23 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	977	233	9,2	1,2	29,1	1,1	7,6	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	427	103	9,3	1,3	2,8	1,9	0,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Prato	Massa de frango á lavrador ¹	676	160	3,5	0,6	16,4	1,5	15,1	0,2
Salada	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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Bacalhau à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	928	223	14,3	4,9	11,8	0,4	11,1	1,6
Salada	Alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Lombo de porco assada com massa cotovelinhos ¹	1035	246	10,5	3,1	22,0	1,6	15,4	0,3
Salada	Cenoura, tomate e brócolos	113	27	0,4	0,0	3,0	2,8	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	167	40	1,9	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos no forno no forno com arroz de ervilhas ³	808	193	7,4	1,7	21,8	0,4	8,3	0,5
Salada	Alface, curgete e milho	200	47	1,5	0,0	3,8	0,9	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Vegetariana Semana de 19 a 23 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz de cenoura ^{1,3}	798	190	6,1	0,9	28,5	1,6	4,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, tofu, feijão e massa) ^{1,6,10,11}	1012	241	6,8	1,3	31,3	1,2	12,8	0,3
Salada	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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Vegetariana	Legumes à brás ^{5,6}	546	131	5,4	0,6	14,6	0,1	4,0	0,4
Salada	Alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Vegetariana	Ratatouille no forno com soja com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	1053	250	4,6	0,7	30,0	0,8	18,9	0,3
Salada	Cenoura, tomate e brócolos	113	27	0,4	0,0	3,0	2,8	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	167	40	1,9	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos com arroz de ervilhas ^{1,6}	773	184	6,3	1,3	22,8	0,2	7,7	0,6
Salada	Alface, curgete e milho	200	47	1,5	0,0	3,8	0,9	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, 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