

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Valongo Semana de 15 a 19 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com molho de tomate e esparguete ^{1,6,12}	862	205	7,1	2,0	22,9	1,7	11,6	0,9
Salada	Alface, rúcula e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada á rosa do adro com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	815	193	4,3	0,6	25,9	0,2	12,1	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com massa cotovelinhos ¹	822	195	7,7	2,2	14,9	1,1	16,3	0,3
Salada	Feijão-verde, cenoura e pepino	116	28	0,3	0,1	3,6	2,9	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	557	134	5,8	1,2	12,6	0,4	7,7	0,7
Salada	Alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Feijoada de frango com arroz	645	153	3,3	0,6	15,0	0,8	14,3	0,3
Salada	Cenoura, tomate e repolho	102	24	0,2	0,0	3,7	3,6	0,9	0,7
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 15 a 19 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Almôndegas vegetarianas com esparguete ^{1,3}	1349	321	4,8	0,6	55,3	1,3	13,4	0,4
Salada	Alface, rúcula e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Vegetariana	Soja estufada com milho e pimento com arroz de ervilhas ⁶	1167	277	4,4	0,6	35,7	0,5	20,3	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,9	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10,11}	837	198	3,0	0,4	31,7	0,7	9,4	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura e pepino	116	28	0,3	0,1	3,6	2,9	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,6	0,1
Vegetariana	Tofulhau com natas vegetariano (com tofu, alho-francês e cogumelos) ^{1,6,7}	476	113	4,7	2,0	12,7	0,9	4,3	0,2
Salada	Alface, couve roxa e tomate	534	130	12,2	1,8	2,4	2,2	1,2	1,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Vegetariana	Feijoada de seitan (feijão-vermelho, cenoura, alho francês) com arroz ^{1,6}	688	164	2,6	0,5	22,4	1,1	12,0	0,3
Salada	Cenoura, tomate e repolho	102	24	0,2	0,0	3,7	3,6	0,9	0,7
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