

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Chaves Semana de 1 a 5 de julho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e feijão-verde	203	48	1,1	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com massa espiral ^{1,3}	834	198	5,8	1,4	21,0	0,9	15,1	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com espinafres e massa espiral ^{1,3}	831	198	6,9	1,1	27,5	1,2	5,2	0,8
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	127	30	0,2	0,0	3,8	2,2	2,1	0,8
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete, feijão branco e nabo	243	58	1,2	0,2	9,3	0,8	1,7	0,1
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	821	201	12,0	1,6	8,7	0,3	13,6	2,1
Vegetariana	Seitan fatiado grelhado com arroz de cenoura e feijão vermelho cozido ^{1,6}	939	223	2,3	0,5	35,4	1,0	14,3	0,7
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho, alho-francês e curgete	198	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Vitela (vazia) estufada com batata assada	542	129	5,4	1,5	12,3	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Jardineira de tofu ^{1,6}	404	96	2,9	0,6	12,1	1,2	4,5	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de favas, cebola e couve-flor	215	51	1,1	0,2	8,0	1,0	1,6	0,1
Prato	Lombo de salmão assado com arroz branco ⁴	1157	277	15,8	2,9	22,2	0,3	11,0	0,3
Vegetariana	Feijão frade com arroz, cenoura e milho	1049	249	5,2	0,8	39,0	0,8	9,6	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora e cebola	182	43	1,2	0,2	6,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Coxa de frango assada com esparguete de tomate ^{1,3}	748	177	5,1	0,9	18,1	1,1	14,5	0,4
Vegetariana	Estufado de soja e feijão catarino com esparguete, ervilhas e cenoura ^{1,3,6}	1187	282	3,8	0,5	37,3	1,4	21,5	0,6
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	109	26	0,0	0,0	3,9	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja. 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 de Chaves Semana de 8 a 12 de julho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, ervilhas e repolho	248	59	1,3	0,2	9,3	0,8	1,8	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala e legumes com esparguete ^{1,3,4,6}	964	229	9,6	1,2	24,9	1,6	10,2	0,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, juliana de couve-lombarda e cenoura ^{1,3,6,7}	898	220	6,6	2,6	30,9	0,9	8,3	0,6
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-galega, cebola e cenoura	198	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura e feijão preto estufado ^{1,6,12}	847	202	9,4	3,8	17,3	1,0	11,7	0,9
Vegetariana	Salteado de cogumelos e beringela com arroz de cenoura	797	189	5,1	0,8	31,5	1,0	3,3	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de lentilhas, curgete e beringela ^{1,6,10,11}	260	62	1,3	0,2	9,6	0,6	2,4	0,1
Prato	Robalo assado com molho de legumes e salada de batata, cenoura, ervilhas e ovo ^{3,4,9,10,11}	436	104	4,0	0,8	9,8	1,0	6,5	0,3
Vegetariana	Salteado de feijão-branco, cogumelos e batata	541	128	2,5	0,4	19,4	0,9	4,9	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, couve-galega e nabo	238	57	1,2	0,2	9,1	0,7	1,8	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa tagliatelle e molho de legumes ^{1,6,9,10,11}	704	166	3,6	0,7	18,4	1,3	14,9	0,5
Vegetariana	Estufado de seitan com tomate com macarronete ^{1,3,6}	888	211	4,6	0,9	26,9	1,6	13,9	0,7
Salada	Salada de cenoura raspada, couve-roxa e pepino	112	26	0,1	0,0	3,6	1,4	1,5	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora, repolho e brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,6	1,2	0,1
Prato	Peixe vermelho assado com arroz de brócolos e feijão branco ⁴	832	198	4,8	0,7	24,4	0,3	12,4	0,5
Vegetariana	Arroz de lentilhas, brócolos e feijão branco no forno ^{1,6,10,11}	1335	316	5,3	0,7	51,0	0,2	13,1	0,6
Salada	Couve-lombarda, brócolos e feijão-verde	119	29	0,4	0,0	2,3	0,3	2,5	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 1	Leite creme ^{3,7}	467	111	2,6	1,1	16,7	11,2	4,5	0,1
Sobremesa 2	Leite creme vegan ¹	741	178	12,1	10,6	16,0	10,6	1,1	0,1

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 de Chaves Semana de 15 a 19 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo, cenoura e feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca picada com queijo ^{1,3,6,7}	1157	282	11,3	4,4	30,2	0,7	14,4	0,3
Vegetariana	Massa macarrão com soja fina cozida ^{1,3,6}	1561	368	2,7	0,5	53,4	1,3	29,6	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas cozidas	156	37	0,5	0,1	3,7	2,3	2,8	0,5
Sobremesa	Ameixa preta	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lentilhas, cebola e brócolos ^{1,6,10,11}	271	64	1,2	0,2	10,3	0,7	2,5	0,1
Prato	Dourada assada com pimentos e cebola com arroz de couve-lombarda ⁴	782	186	7,2	1,3	19,4	0,5	10,3	0,2
Vegetariana	Guisado de arroz com couve-lombarda e feijão catarino	1038	247	2,8	0,3	45,3	0,5	9,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,6	5,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete, alface e brócolos	182	43	1,2	0,2	6,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Coxa de frango assada com massa espiral e cenoura e ervilhas ^{1,3}	736	175	5,0	0,9	17,8	1,3	13,9	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de grão com massa espiral e ervilhas ^{1,3}	1389	329	6,0	0,9	53,4	2,4	11,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo, cenoura e feijão vermelho	244	58	1,2	0,2	9,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, salsa) ^{3,4}	445	106	2,9	0,5	13,3	0,9	6,0	0,9
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (legumes, batata, ovo, salsa) ³	341	81	2,0	0,4	11,8	1,2	3,0	0,2
Salada	Salada de beterraba, curgete e cenoura	94	22	0,1	0,0	3,2	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-galega, cenoura e alho-francês	200	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de pato com queijo gratinado no forno ⁷	779	185	6,7	2,0	16,0	0,3	15,0	0,3
Vegetariana	Arroz de cenoura e espinafres cozido com salteado de cogumelos e feijão-verde	665	159	5,3	0,8	23,4	0,5	3,2	0,8
Salada	Salada de pepino, pimento verde e tomate	96	23	0,4	0,0	3,1	3,1	1,0	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 de Chaves Semana de 22 a 26 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas, couve-flor e nabo	212	50	1,1	0,2	8,0	1,0	1,5	0,2
Prato	Salada de atum, batata, feijão-frade, cenoura, couve-lombarda ripada e ovo ^{3,4}	633	150	4,1	0,7	17,4	0,7	9,7	0,6
Vegetariana	Favas estufadas com massa espiral cozida ^{1,3}	899	213	5,1	0,9	33,4	1,9	7,0	0,4
Salada	Cenoura, cebola e repolho cozido	105	25	0,2	0,0	3,7	2,1	1,0	1,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, abóbora e alface	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com macarrão de cenoura e tomate ^{1,3}	765	181	2,1	0,5	21,4	1,1	17,5	0,4
Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufada com arroz e feijão-preto cozido	1083	256	6,2	0,8	40,4	0,7	8,8	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e pimentos	86	21	0,5	0,1	1,8	1,4	1,6	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho, couve-penca e batata-doce	349	83	0,7	0,1	16,7	3,5	1,5	0,2
Prato	Filete de perca com arroz de tomate ⁴	685	163	4,0	0,6	20,4	0,5	10,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com massa tagliatelle cozida ^{1,3,6,7,8,9,10}	1129	268	7,4	2,8	35,7	3,5	13,5	1,6
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura, couve-flor e cebola	202	48	1,1	0,2	7,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Peru estufado fatiado com batata assada	538	128	5,4	1,4	9,5	0,6	10,0	0,2
Vegetariana	Arroz de brócolos, tomate e grão-de-bico	1089	258	3,6	0,5	45,3	1,6	8,5	0,4
Salada	Salada de alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 1	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 abóbora, batata e feijão branco	230	55	1,3	0,2	8,3	0,7	1,6	0,1
Prato	Pescada no forno em cama de legumes com arroz de cenoura ⁴	655	155	3,8	0,6	19,4	0,6	10,5	0,4
Vegetariana	Tofu assado com batata cozida aos cubos e salsa picada ^{1,6}	477	113	3,6	0,7	14,2	0,9	5,2	0,3
Salada	Cenoura ¹ , ervilhas e feijão-verde cozido	154	37	0,2	0,1	4,7	1,7	2,2	0,9
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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.



Município de Chaves Semana de 29 a 31 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-galega, nabo e feijão branco	230	55	1,1	0,2	8,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre de aves (sem adição de gordura) com massa espiral de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7}	743	177	5,5	1,6	20,7	1,6	9,8	0,8
Vegetariana	Omelete de cogumelos com arroz de couve branca ³	808	193	7,6	1,7	21,8	0,3	8,2	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora, ervilhas e couve-flor	212	50	1,1	0,2	8,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Lombo de salmão assado com arroz de salsa ⁴	1148	274	15,6	2,8	22,0	0,3	10,9	0,1
Vegetariana	Grão-de-bico com milho, cebola e batata cozida	545	129	0,9	0,1	23,4	1,4	5,1	0,2
Salada	Refogado de feijão-verde, cenoura e alho francês	339	82	6,3	0,9	3,5	0,7	1,5	0,8
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, cebola e pença	201	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de vaca, massa macarronete, feijão catarino e cenoura cozida) ^{1,3}	876	209	6,3	2,0	23,2	1,0	13,9	0,3
Vegetariana	Massa macarronete com soja, feijão catarino e cenoura cozida ^{1,3,6}	1301	309	4,1	0,6	40,4	1,1	24,0	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite. 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