

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Chaves EB2,3 e SEC. Semana de 1 a 3 de maio de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	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									
Sopa	Sopa de favas, cebola e couve-flor	237	56	0,8	0,1	9,4	1,3	2,1	0,1
Prato	Filetes de corvina assada com alho-francês com arroz branco ⁴	704	167	4,1	0,7	19,3	0,2	12,7	0,2
Vegetariana	Feijão frade com arroz, cenoura e milho	1113	264	5,4	0,8	40,6	0,6	11,1	0,2
Salada	Salada de alface, milho e tomate	194	46	1,4	0,0	4,2	1,4	3,7	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	202	48	0,9	0,1	8,0	1,1	1,4	0,1
Prato	Peru estufado fatiado com batata assada	557	133	5,9	1,5	9,5	0,6	10,0	0,2
Vegetariana	Estufado de soja e feijão catarino com massa cotovelos, ervilhas e cenoura ^{1,6}	1205	286	4,0	0,6	38,6	2,1	20,9	0,4
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	111	26	0,0	0,0	4,0	2,5	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, ⁴Peixes, ⁶Soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 EB2,3 e SEC. Semana de 6 a 10 de maio 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	306	73	1,1	0,1	12,0	1,1	2,6	0,1
Prato	Lasanha de cavala e legumes ^{1,3,4,6,7}	1056	257	10,6	2,9	28,1	0,9	11,6	0,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, juliana de couve-lombarda e cenoura ^{1,3,6,7}	868	213	6,7	2,6	28,8	1,0	8,4	0,5
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	210	50	1,2	0,0	5,4	2,6	3,4	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	214	51	0,8	0,1	8,8	0,9	1,4	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura e feijão preto estufado ¹²	893	211	5,6	0,9	25,2	0,5	13,8	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos e beringela com arroz de cenoura	768	183	5,1	0,8	29,9	1,0	3,2	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de lentilhas, curgete e beringela ^{1,6,10,11}	297	70	0,9	0,1	11,8	0,8	3,0	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com molho de legumes e salada de batata, cenoura, ervilhas e ovo ^{3,4,9,10,11}	419	100	3,6	0,6	9,2	1,0	7,1	0,3
Vegetariana	Salteado de feijão-branco, cogumelos e batata	509	121	1,9	0,3	18,9	0,8	4,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Morangos	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino, couve-galega e nabo	292	69	0,9	0,1	11,9	0,9	2,7	0,1
Prato	Vitela da vazia com massa tagliatelle de tomate ^{1,6}	816	194	7,0	1,8	18,2	1,2	14,6	0,3
Vegetariana	Estufado de seitan com tomate com macarronete ^{1,3,6}	964	229	5,2	1,0	30,3	1,6	13,8	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada, couve-roxa e pepino	109	26	0,2	0,1	3,5	1,7	1,4	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora, repolho e brócolos	229	54	0,9	0,1	9,5	0,8	1,5	0,1
Prato	Lombo de salmão assado com arroz de brócolos e feijão branco ⁴	1139	272	13,6	2,5	23,7	0,2	11,9	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas, brócolos e feijão branco no forno ^{1,6,10,11}	1335	316	5,6	0,8	50,4	0,2	13,1	0,4
Salada	Couve-lombarda, brócolos e feijão-verde	121	29	0,4	0,1	2,4	0,3	2,5	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa 1	Leite creme ^{3,6,7}	453	108	4,6	2,0	11,9	6,0	4,4	0,2
Sobremesa 2	Leite creme vegan ¹	754	181	13,6	11,9	14,1	10,9	0,8	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, 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 de Chaves EB2,3 e SEC. Semana de 13 a 17 de maio 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	229	54	0,9	0,1	9,6	1,0	1,4	0,1
Prato	Bolonhesa de carne picada de novilho com massa tagliatelle cozida ^{1,6}	1129	269	11,0	3,4	28,2	1,6	14,3	0,3
Vegetariana	Massa tagliatelle com soja fina cozida ^{1,6}	1553	366	2,3	0,6	56,2	2,1	29,5	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas cozidas	165	39	0,5	0,1	3,9	2,2	3,0	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lentilhas, cebola e brócolos ^{1,6,10,11}	315	74	0,9	0,1	12,5	0,9	3,3	0,1
Prato	Dourada assada com pimentos e cebola com arroz de couve-lombarda ⁴	805	192	7,7	1,4	19,3	0,4	10,8	0,1
Vegetariana	Guisado de arroz com couve-lombarda e feijão catarino	1092	259	3,0	0,3	47,9	0,3	9,5	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	240	57	1,8	0,0	4,8	0,6	4,9	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	202	48	0,9	0,1	8,0	1,1	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com massa espiral e cenoura e ervilhas ¹	756	179	5,2	1,3	17,5	1,6	15,1	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão com massa espiral e ervilhas ¹	1371	325	5,5	0,8	52,2	3,4	12,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	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	305	72	0,9	0,1	12,9	1,0	2,6	0,1
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, salsa) ^{3,4}	464	110	3,5	0,6	12,9	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Legumes à Gomes de Sá (legumes, batata, ovo, salsa) ³	357	85	2,5	0,4	11,7	1,2	3,1	0,2
Salada	Salada de beterraba, curgete e cenoura	91	22	0,1	0,0	3,0	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-galega, cenoura e alho-francês	216	51	0,8	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de pato com queijo gratinado no forno ⁷	827	197	7,4	2,3	16,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana	Arroz de cenoura e espinafres cozido com salteado de cogumelos e feijão-verde	594	141	3,9	0,6	22,2	0,5	3,1	0,6
Salada	Salada de pepino, pimento verde e tomate	96	23	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 EB2,3 e SEC. Semana de 20 a 24 de maio 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	231	55	0,8	0,1	9,3	1,3	1,9	0,2
Prato	Salada de atum, batata, feijão-frade, cenoura, couve-galega ripada e ovo ^{3,4}	675	161	5,5	0,9	16,9	0,7	9,5	0,6
Vegetariana	Favas estufadas com massa espiral cozida ¹	941	223	5,1	0,8	34,5	2,8	8,1	0,3
Salada	Cenoura, cebola e repolho cozido	105	25	0,2	0,0	3,8	2,1	1,0	0,6
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	227	54	0,9	0,1	9,6	0,7	1,5	0,1
Prato	Bife de peru com macarrão de cenoura e tomate ¹	758	179	3,8	0,6	20,2	1,7	15,7	0,3
Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufada com arroz e feijão-preto cozido ¹²	1173	278	8,8	1,8	38,6	0,7	10,2	0,8
Salada	Salada de alface, pepino e pimentos	85	20	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	351	83	0,7	0,1	16,0	2,5	2,3	0,2
Prato	Filete de perca com arroz de tomate ⁴	735	174	4,5	0,7	21,6	0,3	11,5	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com massa tagliatelle cozida ^{1,3,6,7,8,9,10}	1083	257	7,5	2,9	32,5	3,5	13,6	1,6
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Morangos	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura, couve-flor e cebola	219	52	0,8	0,1	9,0	1,2	1,6	0,1
Prato	Coxa de frango assado com massa lacinhos estufada e legumes ^{1,6,12}	720	170	4,1	0,9	17,5	1,3	14,7	0,4
Vegetariana	Arroz de brócolos, tomate e grão-de-bico	1065	253	3,6	0,5	43,9	1,7	8,6	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	200	47	1,6	0,1	3,7	0,5	4,2	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}	435	102	0,0	0,0	25,0	24,3	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora, batata e feijão branco	297	70	1,0	0,2	11,7	0,9	2,6	0,1
Prato	Robalo assado com legumes e arroz de grão ⁴	827	197	5,4	0,9	25,1	0,7	10,8	0,3
Vegetariana	Tofu assado com batata cozida aos cubos e salsa picada ^{1,6}	487	116	3,8	0,8	14,5	0,9	5,0	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozido	167	40	0,3	0,1	4,9	1,7	2,5	0,4
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, ⁵Soja, 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 inofensivos.

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 EB2,3 e SEC. Semana de 27 a 31 de maio 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	262	62	0,8	0,1	10,3	0,9	2,3	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre de aves (sem adição de gordura) com massa espiral de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7}	751	178	4,9	1,4	21,8	2,3	10,3	0,7
Vegetariana	Omelete de cogumelos com arroz de couve branca ³	820	196	7,6	1,7	22,7	0,3	7,9	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora, ervilhas e couve-flor	232	55	0,8	0,1	9,4	1,2	1,8	0,1
Prato	Lombo de salmão assado com batata, grão e cenoura e couve-de-bruxelas ⁴	703	168	8,9	1,6	13,5	1,0	7,4	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico com milho, cebola e batata cozida	571	135	1,1	0,1	23,8	1,4	5,7	0,2
Salada	Refogado de feijão-verde, cenoura e alho francês	328	79	6,0	0,9	3,5	0,8	1,5	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, cebola e penca	222	52	0,8	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de vaca, massa macarronete, feijão catarino e cenoura cozida) ^{1,3}	784	186	3,7	1,1	22,5	1,1	14,9	0,2
Vegetariana	Massa macarronete com soja, feijão catarino e cenoura cozida ^{1,3,6}	1302	309	4,3	0,6	41,4	1,2	22,8	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca, cenoura e grão-de-bico	320	76	1,9	0,3	10,8	0,9	2,7	0,2
Prato	Bife de frango com arroz e feijão preto estufado	761	180	4,2	0,6	19,0	0,2	16,3	0,2
Vegetariana	Tofu assado com batata frita às rodela ^{1,5,6}	802	194	13,4	1,9	12,6	0,0	5,1	0,2
Salada	Salada de cenoura, curgete e lombardo em juliana	274	66	5,1	0,7	2,6	1,2	1,4	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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