

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Chaves Restaurante Semana de 3 a 7 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura e beringela	222	52	0,8	0,1	8,9	1,1	1,6	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca em pão de hambúrguer c/ queijo, fiambre, alface e tomate, batata frita c/ molho de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1016	241	4,1	1,2	36,8	0,7	12,2	0,5
Vegetariana	Arroz de tomate com feijão-frade, cebola e feijão- verde cozido	879	208	2,2	0,4	38,3	0,4	7,0	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e milho	240	57	1,8	0,0	4,8	0,6	4,9	0,0
Sobremesa	Gelado ⁷	1384	332	21,0	13,0	30,0	29,0	5,0	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês, curgete e espinafres	208	49	0,8	0,1	8,2	0,9	1,6	0,1
Prato	Pizza de atum com queijo, molho de tomate, pimento e azeitona ^{1,4,7}	928	222	12,1	3,4	17,4	2,4	10,3	1,4
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos com batata ^{1,6}	433	103	3,2	0,6	13,1	0,9	4,6	0,3
Salada	Salada de couve branca, couve roxa e pepino	106	25	0,3	0,1	2,9	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, favas e cebola	237	56	0,8	0,1	9,4	1,3	2,1	0,1
Prato	Rolo de carne com esparguete de tomate ^{1,6,12}	906	216	10,0	3,5	19,7	2,1	10,2	0,8
Vegetariana	Ovos mexidos com esparguete e cenoura cozida ^{1,3}	853	203	6,9	1,7	23,6	2,4	10,2	0,5
Salada	Salada de alface, curgete e pepino	76	18	0,3	0,1	1,6	0,4	1,6	0,0
Sobremesa	Morangos	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, brócolos e cebola	202	48	0,9	0,1	8,0	1,1	1,4	0,1
Prato	Filetes de corvina com arroz de ervilhas ⁴	743	176	4,3	0,7	20,4	0,3	13,5	0,2
Vegetariana	Estufado de cogumelos e ervilhas com arroz de cenoura	756	180	4,8	0,7	29,0	0,8	3,9	0,6
Salada	Salada de couve-roxa em corte juliana, milho e beterraba	250	59	1,6	0,0	5,7	0,9	4,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete, feijão branco e nabo	285	67	0,9	0,1	11,3	0,9	2,5	0,1
Prato	Coxa de frango assada com massa espiral ^{1,12}	833	197	4,9	0,9	20,8	1,6	15,9	0,3
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos, espinafres e massa espiral ^{1,6}	1048	248	4,1	0,6	30,4	1,7	19,1	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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

Município de Chaves Restaurante Semana de 10 a 14 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor, curgete e feijão-verde	212	50	0,8	0,1	8,6	1,1	1,7	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com macarrão e ervilhas ^{1,3}	794	189	6,3	1,6	21,4	1,8	9,9	0,5
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos com massa tagliatelle e ervilhas ^{1,3,6}	795	189	6,3	1,7	21,7	1,5	10,2	0,5
Salada	Salada de couve roxa, couve-branca em corte juliana e pepino	114	27	0,3	0,1	3,3	0,3	1,6	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de beringela, nabo e lentilhas ^{1,6,10,11}	320	76	0,9	0,1	12,9	1,0	3,3	0,1
Prato	Robalo assado com arroz de grão-de-bico ⁴	882	210	5,9	1,0	26,7	0,6	11,6	0,3
Vegetariana	Estufado de tofu e feijão-verde com arroz de grão e tomate ^{1,6}	881	210	6,8	1,3	27,7	0,6	7,9	0,3
Salada	Couve-galega, brócolos e alho-francês cozido	313	76	5,7	0,9	2,5	0,3	2,3	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilha, cenoura e alho francês	222	53	0,8	0,1	8,8	1,0	1,7	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa tagliatelle ^{1,6}	766	181	1,9	0,5	21,1	1,2	19,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com espinafres e massa tagliatelle ^{1,6,9,10,11}	1240	295	9,8	1,6	40,4	2,4	9,8	1,1
Salada	Feijão-verde, ervilhas e pimento cozido	182	44	0,5	0,1	4,7	1,2	3,1	0,0
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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	Filetes de pescada no forno c/ molho de legumes com arroz de feijão branco ⁴	819	194	4,6	0,7	24,4	0,2	12,8	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes com arroz de feijão branco ⁶	1077	255	4,1	0,6	34,1	0,6	17,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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, 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 Restaurante Semana de 17 a 21 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Bolonhesa de cavala com massa esparguete, ervilhas e tomate cozido ^{1,4,6}	1034	246	10,4	1,3	25,7	2,3	11,3	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e tomate cozido ^{1,6,10,11}	1194	282	4,4	0,8	46,7	2,4	13,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês, couve lombardo e cebola	219	52	0,8	0,1	9,1	1,0	1,4	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	Salteado de feijão-branco e cogumelos com arroz de espinafres cozido	952	226	5,3	0,8	33,3	0,1	7,8	0,7
Salada	Salada de couve-branca em corte juliana, tomate e curgete	156	37	0,9	0,1	3,8	0,8	2,7	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho, nabo e cenoura	305	72	0,9	0,1	12,9	1,0	2,6	0,1
Prato	Bacalhau à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	777	186	10,8	3,4	7,8	0,3	14,0	2,4
Vegetariana	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura	568	135	1,0	0,1	23,6	1,7	5,7	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
Sobremesa	Morangos	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete, alface e brócolos	200	47	0,7	0,1	8,0	1,0	1,5	0,2
Prato	Vitela da vazia estufada com macarronete ^{1,3,12}	902	215	8,8	2,7	18,1	0,7	14,1	0,3
Vegetariana	Soja estufada com macarronete ^{1,3,6}	1411	334	5,2	0,8	42,5	1,1	25,2	0,3
Salada	Couve-lombarda, repolho e alho-francês cozido	109	26	0,2	0,0	3,0	1,0	1,7	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	237	56	0,5	0,1	8,1	0,2	4,2	0,2
Prato	Dourada no forno com arroz de feijão-verde ⁴	914	218	8,8	1,6	22,0	0,2	12,2	0,2
Vegetariana	Soja texturizada estufada com arroz de feijão-verde cozido ⁶	1233	293	5,1	0,7	39,1	0,2	19,5	0,2
Salada	Salada de alface, milho e tomate	194	46	1,4	0,0	4,2	1,4	3,7	0,0
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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, 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 Restaurante Semana de 24 a 28 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora, cenoura e couve-lombarda	227	54	0,8	0,1	9,6	1,0	1,4	0,1
Prato	• Lasanha de carne de vaca com legumes (EB2.3 e Sec) ^{1,3,6,7,12}	1048	255	10,7	4,2	24,7	0,8	13,6	0,3
	• Bolonhesa de carne de vaca c/ legumes (pré-escolar e 1º ciclo) ¹	933	222	9,8	3,1	20,0	1,7	13,0	0,2
Vegetariana	Lasanha de seitan, beringela e cogumelos ^{1,3,6,7}	813	198	5,7	2,3	24,6	1,3	11,1	0,5
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	1,5	3,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-galega, nabo e feijão-catarino	292	69	0,9	0,1	11,9	0,9	2,7	0,1
Prato	Lombinhos de salmão com massa espiral ^{1,4}	1226	293	16,7	3,1	21,6	1,6	13,4	0,2
Vegetariana	Massa espiral com cenoura e feijão vermelho ¹	1285	305	2,2	0,3	56,4	3,1	13,8	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	241	57	1,6	0,0	5,5	0,6	4,6	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres, cenoura e couve-branca	223	53	0,9	0,1	9,2	0,9	1,5	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com arroz e estufado de feijão-preto	724	171	2,3	0,4	18,4	0,1	18,7	0,2
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz de feijão frade cozido ³	985	235	8,8	2,0	24,7	0,4	12,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, nabo e feijão branco	281	66	0,8	0,1	11,0	1,0	2,5	0,2
Prato	Filete de perca com salada russa e ovo ^{1,3,4}	533	127	5,3	0,9	12,0	0,8	7,2	0,1
Vegetariana	Bife de tofu assado no forno com batata-doce e feijão-verde cozido ^{1,6}	575	138	5,4	1,0	16,9	4,5	3,9	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Ameixa	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cebola e nabo	229	54	0,9	0,1	9,6	1,0	1,4	0,1
Prato	Peru assado com arroz primavera ¹²	724	172	7,8	2,1	10,3	0,2	14,6	0,2
Vegetariana	Arroz com cenoura, brócolos e feijão-preto	1147	271	6,9	0,9	42,2	0,8	9,3	0,4
Salada	Salada de alface, milho e pepino	200	47	1,6	0,1	3,7	0,5	4,2	0,0
Sobremesa	Gelado ⁷	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1

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