

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Chaves Restaurante Semana de 1 a 5 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor, ervilhas e abóbora	121	29	1,1	0,2	2,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de carne ^{1,12}	1032	246	10,5	3,4	22,1	1,7	14,1	0,2
Vegetariana	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão-verde com esparguete ¹	962	228	4,6	0,8	34,4	1,8	8,9	0,6
Salada	Couve branca, cenoura e ervilhas	166	40	0,4	0,1	4,3	1,1	3,0	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, nabo e feijão catarino	282	67	0,9	0,1	11,5	1,0	2,5	0,2
Prato	Filete de peixe-espada com arroz de ervilhas ⁴	699	166	4,8	0,8	18,7	0,3	11,3	0,3
Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6,10,11}	585	138	2,0	0,2	23,2	0,9	5,9	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	Mousse de chocolate / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	461	110	2,5	2,1	19,8	15,8	1,4	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve-flor e alho-francês	209	50	0,7	0,1	8,6	1,1	1,6	0,1
Prato	Perna de frango assada com massa espiral salteada ^{1,12}	883	209	6,6	1,1	20,3	1,6	15,5	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (soja, feijão vermelho e milho) com massa espiral ^{1,6}	1324	313	3,9	0,5	48,0	1,5	20,6	0,2
Salada	Cenoura, couve-de-bruxelas e feijão-verde	166	39	0,8	0,2	4,1	1,2	2,4	0,2
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura, beringela e ervilhas	222	52	0,8	0,1	8,9	1,1	1,6	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	464	110	3,5	0,6	12,9	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cenoura e cogumelos ^{1,3,6,7}	600	147	5,0	2,4	18,5	1,4	6,0	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface, brócolos, curgete	225	53	0,8	0,1	8,8	1,0	1,9	0,1
Prato	Bife de peru com arroz de cenoura e feijão preto estufado	816	193	3,8	0,6	24,6	0,5	14,7	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	819	195	5,9	1,6	25,7	0,8	8,5	0,4
Salada	Salada de milho, tomate e couve branca	196	47	1,3	0,0	4,8	1,2	3,3	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, 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 8 a 12 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura, grão-de-bico e couve branca	303	72	1,1	0,1	12,1	1,0	2,4	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, batata, couve-galega e ovo ^{3,4}	703	167	5,8	1,0	17,5	0,5	9,9	0,6
Vegetariana	Bife de tofu no forno com pimento e batata cozida ^{1,6}	468	111	3,6	0,7	13,9	1,0	4,8	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e alface	221	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,6	0,1
Prato	Rancho de carnes (vaca, frango, porco) grão, massa, batata, macarronete e legumes ^{1,6,7}	726	173	5,6	1,7	20,4	1,5	9,3	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	826	196	4,2	0,7	30,0	2,3	7,8	0,2
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	250	59	1,6	0,0	5,7	0,9	4,7	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora, batata e feijão branco	297	70	1,0	0,2	11,7	0,9	2,6	0,1
Prato	Salmão no forno com arroz de couve branca e tomate ⁴	1072	256	15,6	2,9	17,5	0,3	11,0	0,2
Vegetariana	Arroz em cama de legumes (milho, cenoura e couve branca) com hambúrguer vegetariana (grão-de-bico) ¹	1161	276	5,4	0,7	45,2	1,3	9,0	0,3
Salada	Couve branca, ervilhas e couve-flor	166	40	0,4	0,1	4,3	1,1	3,0	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora e couve-lombarda	228	54	1,9	0,3	7,2	1,0	1,5	0,2
Prato	Peru estufado fatiado com batata assada	557	133	5,9	1,5	9,5	0,6	10,0	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (couve-flor, abóbora) com batata assada ⁶	617	146	3,0	0,4	17,6	1,1	10,3	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e tomate	90	22	0,2	0,0	3,1	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho francês, cenoura e favas	122	29	1,1	0,2	3,0	1,2	1,2	0,1
Prato	Dourada assada com arroz de cenoura ⁴	910	217	8,7	1,6	22,0	0,6	12,0	0,2
Vegetariana	Soja estufada com ervilhas e arroz de cenoura ⁶	1130	268	4,5	0,7	35,8	0,8	17,8	0,2
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino	88	21	0,3	0,1	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana / logurte aroma ⁷	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	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. 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 Restaurante Semana de 15 a 19 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres, cenoura e couve branca	223	53	0,9	0,1	9,2	0,9	1,5	0,1
Prato	Tortinha (batata e fiambre) com macarronete gratinado com queijo ^{1,3,5,6,7}	775	185	6,8	1,8	22,3	1,1	7,8	0,7
Vegetariana	Tofu mexido com macarronete e cogumelos ^{1,3,6}	950	226	7,9	1,6	26,5	0,9	10,4	0,5
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	123	29	0,2	0,0	3,7	2,4	2,0	0,5
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca, abóbora e cebola	222	52	0,8	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Posta de perca no forno com arroz de feijão catarino ⁴	767	182	4,3	0,6	22,1	0,2	13,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico e espinafres com arroz	1184	282	6,8	0,9	44,0	1,0	8,6	0,4
Salada	Salada de milho, tomate e rúcula	178	42	1,2	0,0	4,4	2,2	3,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete, feijão branco e nabo	285	67	0,9	0,1	11,3	0,9	2,5	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete ¹	773	183	1,8	0,4	20,8	1,5	20,0	0,3
Vegetariana	Seitan á fatia grelhado com esparguete ^{1,6}	998	236	2,4	0,6	35,7	3,2	16,4	0,7
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
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 pescada assados com batata cozida e salsa picada ⁴	408	97	1,9	0,3	11,7	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Salada de batata aos cubos com grão-de-bico e brócolos	453	107	0,7	0,1	19,4	1,4	4,4	0,2
Salada	Salada de brócolos, beterraba e curte em corte juliana	104	25	0,4	0,1	2,3	1,6	2,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	443	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve-flor e cenoura	220	52	0,8	0,1	9,2	1,2	1,6	0,1
Prato	Arroz de pato ¹²	788	187	6,1	1,4	17,6	0,1	14,4	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas ^{1,6,10,11}	1180	279	3,9	0,5	49,1	0,9	10,8	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Chaves Restaurante Semana de 22 a 26 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão branco, penca e cebola	295	70	0,9	0,1	11,7	0,9	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	Soja à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1456	348	17,9	6,2	26,3	0,4	19,5	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas	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	Perna de frango assada no forno com arroz de grão e tomate ¹²	825	196	4,9	0,8	22,7	0,5	13,4	0,3
Vegetariana	Favas com curgete e cogumelos com arroz de tomate ^{9,10,11,12}	567	135	3,4	0,5	20,9	1,2	3,8	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca, cenoura e alho-francês	222	53	0,8	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa espiral de salmão lascado com ervilhas, cenoura com queijo gratinado ^{1,4,7}	1126	269	15,2	3,7	19,4	1,9	13,0	0,4
Vegetariana	Arroz com grão-de-bico, cenoura e brócolos	1041	247	3,4	0,4	42,7	1,7	8,5	0,4
Salada	Couve-flor, brócolos e couve-lombarda	253	61	3,7	0,5	2,4	1,8	3,3	0,2
Sobremesa	Pera / Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		438	103	0,0	0,0	25,4	24,8	0,0	0,1
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 favas, couve-flor e nabo	235	56	0,8	0,1	9,4	1,3	1,9	0,1
Prato	Bife da vazia estufado com arroz de cenoura e feijão preto estufado	879	208	6,1	1,3	24,2	0,4	13,9	0,3
Vegetariana	Macarronete com couve-lombarda e feijão catarino guisados ^{1,3}	1050	249	5,5	0,8	39,2	1,4	9,3	0,3
Salada	Curgete, couve roxa e alho-francês em corte juliana	109	26	0,2	0,1	3,1	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Banana	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, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 29 de abril a 3 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 abóbora, cenoura e feijão-verde	223	53	0,8	0,1	9,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com massa espiral ¹	828	197	5,8	1,5	18,3	1,3	17,3	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com espinafres e massa espiral ¹	765	181	4,8	0,8	27,2	2,1	5,9	0,7
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	130	31	0,2	0,0	3,7	2,3	2,4	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete, feijão branco e nabo	302	71	0,9	0,1	12,0	1,0	2,5	0,1
Prato	Robalo no forno com arroz de cenoura ⁴	817	194	5,8	1,0	24,3	0,6	10,7	0,3
Vegetariana	Seitan fatiado grelhado com arroz de cenoura e feijão vermelho cozido ^{1,6}	974	231	2,4	0,5	37,8	1,0	13,7	0,6
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
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

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 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