



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda, feijão catarino, alho-francês e nabo	275	65	0,9	0,1	11,1	1,0	2,6	0,1
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1119	266	11,4	1,7	27,8	1,5	12,6	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com pasta de grão e espinafres com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	1034	246	8,9	2,7	28,0	2,9	11,9	1,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola	211	50	0,8	0,1	8,8	1,3	1,5	0,2
Prato	Escalopes de peru grelhados com arroz de feijão	810	192	2,4	0,4	24,5	0,1	17,7	0,3
Vegetariana	Chili de quinoa, espargos, milho e ervilhas com ovo cozido ^{1,3,6,9,10,11,12}	584	121	4,8	0,7	12,5	1,6	6,4	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas ^{1,6,10,11}	288	68	0,8	0,1	11,5	1,3	3,0	0,2
Prato	Perca estufada com batata assada ⁴	445	106	3,1	0,4	10,9	0,7	8,2	0,2
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, tofu, tomate, cebola e pimento) ^{1,5,6,8,9,10,11}	499	118	1,8	0,5	20,1	1,7	4,7	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda, abóbora e penca	209	50	0,7	0,1	8,6	1,3	1,5	0,1
Prato	Lombo de porco assado com arroz de salsa ¹²	825	196	6,1	1,4	19,2	0,2	14,8	0,2
Vegetariana	Favas com cenoura ralada e repolho com arroz de salsa	741	176	3,7	0,6	29,5	1,5	4,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	2,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

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.

Município de Chaves

Restaurante

Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023

Almoço



gertal

www.gertal.pt

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	230	55	0,8	0,1	9,1	1,0	1,9	0,1
Prato	Carne de vaca picada com legumes e esparguete ^{1,3}	947	226	10,2	3,2	20,5	1,1	12,6	0,2
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor e cogumelos no forno com esparguete ^{1,3,6}	712	169	4,0	0,5	22,0	1,8	10,1	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde, nabo e feijão vermelho	283	67	0,8	0,1	11,8	1,3	2,5	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	1043	249	14,0	2,5	20,1	0,6	10,0	0,2
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (milho, cenoura, cebola, ervilhas, espinafres) ^{1,5,6,8,9,10,11}	566	135	4,1	0,9	17,4	0,7	6,3	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Dióspiro	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, tomate e grão-de-bico	237	56	0,9	0,1	9,6	1,3	1,7	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com massa espiral e molho de tomate ^{1,3}	761	180	3,9	0,7	18,5	0,9	17,3	0,3
Vegetariana	Gratinado de massa, feijão catarino e legumes (brócolos e cenoura) com queijo ^{1,6,7,9,10,11}	1058	251	4,0	1,9	39,7	2,1	13,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, nabo e favas	241	57	0,9	0,1	9,7	0,9	2,0	0,1
Prato	Novilho da vazia estufada com arroz e feijão preto estufado ¹²	847	202	8,5	2,5	16,6	0,2	13,6	0,2
Vegetariana	Grão crocante em cama de legumes estufados (repolho em juliana e curgete) com arroz de açafrao ^{9,10,11}	1055	251	6,4	0,9	40,3	1,2	6,3	0,8
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	130	31	0,3	0,0	3,0	2,6	2,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve-lombarda e alho-francês	222	53	0,8	0,1	8,8	1,2	1,7	0,1
Prato	Gratinado de bacalhau lascado e batata ao cubo com espinafres ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	611	147	7,1	1,7	13,2	0,3	7,1	1,0
Vegetariana	Tofulhu (gratinado de tofu e batata com molho branco e espinafres) ^{1,6}	468	112	4,0	1,4	13,5	1,0	4,4	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	2,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta / Doce de Natal - bolo rei de chocolate ^{1,3,6,8,9,11,12}	1309	331	17,0	3,0	34,0	18,0	4,7	0,7

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 18 a 22 de dezembro de 2023 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	293	69	1,1	0,1	11,5	1,3	2,5	0,1
Prato	Massa de cavala gratinada com queijo ^{1,3,4,6,7}	1181	281	10,6	3,0	30,1	1,2	15,7	0,6
Vegetariana	Massa espiral com ervilhas, cenoura e repolho estufados ^{1,6}	730	173	3,2	0,7	28,3	2,9	6,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,6	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve-lombarda	208	49	0,7	0,1	8,6	1,4	1,5	0,2
Prato	Arroz de pato ¹²	788	187	6,1	1,4	17,6	0,1	14,4	0,2
Vegetariana	Omelete de favas e espinafres no forno com arroz ³	785	187	6,8	1,6	21,9	0,5	8,4	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	328	78	1,0	0,2	12,0	1,0	3,6	0,2
Prato	Lombinhos de pescada assados com salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{2,4}	405	96	2,7	0,4	9,6	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Salada de lentilhas com cenoura, feijão-verde, milho e batata aos cubos	539	128	1,7	0,2	19,4	1,3	7,0	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	216	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Frango assado (coxas) com massa cotovelinhos e couve lombarda ^{1,3,12}	738	175	4,3	0,8	18,1	0,4	14,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão com pimento e curgete e massa cotovelinhos ^{1,6}	1224	290	5,0	0,9	47,2	2,7	11,8	0,1
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	126	30	0,5	0,1	2,4	1,2	2,6	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde	236	56	0,8	0,1	9,4	1,2	1,9	0,1
Prato	Dourada assada com arroz e brócolos salteados ⁴	889	212	9,8	1,7	19,3	0,4	11,2	0,3
Vegetariana	Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com arroz ^{1,6}	979	232	3,8	0,6	30,2	0,6	16,0	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Pera / Aletria ^{1,3,6,7} / Aletria vegan ^{1,6}	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		956	226	5,3	2,0	34,9	11,0	8,4	0,2
		965	228	4,4	3,7	42,7	19,3	4,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Chaves Restaurante Semana de 25 a 29 de dezembro de 2023 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	209	50	0,7	0,1	8,2	1,3	1,7	0,1
Prato	Lombinhos de salmão estufados com arroz e pimentos grelhados ⁴	991	237	13,2	2,4	19,6	0,5	9,5	0,2
Vegetariana	Salada de soja com feijão catarino, arroz e pimentos grelhados ⁶	1156	275	4,4	0,6	38,0	0,6	18,3	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho-francês, tomate e grão-de-bico	248	59	0,9	0,1	9,8	1,2	2,0	0,1
Prato	Peru assado com macarronete e brócolos cozidos ^{1,3,12}	706	168	7,2	2,0	10,0	0,2	14,8	0,3
Vegetariana	Bife de seitan grelhado com salada de quinoa e cogumelos salteados ^{1,6,11}	715	170	5,4	0,9	16,8	1,7	12,2	0,9
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, feijão branco, abóbora e curgete	276	65	0,9	0,1	10,7	0,9	2,5	0,1
Prato	Robalo assado com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo) ^{3,4}	471	112	4,3	0,9	10,8	1,1	6,6	0,2
Vegetariana	Tofu assado no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura ^{1,6}	456	108	3,5	0,7	13,7	0,8	4,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, nabo e favas	230	55	0,8	0,1	9,2	1,2	1,8	0,2
Prato	Bife de frango com arroz e feijão preto estufado	724	171	2,3	0,4	18,4	0,1	18,7	0,2
Vegetariana	Ovo cozido com lentilhas guisadas e arroz ^{1,3,6,10,11}	920	219	7,6	1,7	24,2	0,4	12,3	0,3
Salada	Assado de beringela, tomate e curgete	222	53	4,0	0,6	2,6	2,5	1,1	0,3
Sobremesa	Dióspiro	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	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, ⁶Soja, 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