

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Chaves Restaurante Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024 Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quarta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quinta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Sexta

Sopa	Sopa de alho francês, batata-doce e favas
Prato	Dourada assada com arroz de grão e tomate ⁴
Vegetariana	Gratinado de couve-flor, soja e molho branco com arroz de grão e tomate ^{1,6}
Salada	Salada de agrião, beterraba e pepino
Sobremesa	Clementina

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
232	55	0,8	0,1	10,0	3,1	1,2	0,2
965	230	8,7	1,6	24,2	0,5	12,8	0,2
788	187	4,4	0,6	25,5	1,6	10,1	0,2
95	22	0,4	0,1	2,3	2,0	1,6	0,1
223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 4 a 8 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde (couve, batata e cebola)	239	57	0,9	0,1	9,9	0,7	1,5	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre, com massa e queijo ^{1,3,6,7}	959	229	9,1	3,2	22,7	2,0	12,8	0,8
Vegetariana	Ervilhas estufadas com abóbora, couve-flor e cogumelos com massa ^{1,6}	793	189	6,5	1,1	25,8	2,0	6,1	0,5
Salada	Cenoura, feijão verde e couve penca	125	30	0,3	0,0	3,8	3,4	1,8	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete, espinafres e alho-francês	203	48	0,8	0,1	8,1	0,8	1,5	0,1
Prato	Filete de perca assado no forno com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	686	163	4,1	0,6	20,1	0,6	10,7	0,3
Vegetariana	Seitan assado à fatia com tomate e arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6}	772	184	4,5	0,8	25,4	1,5	9,1	0,4
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate	80	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	956	226	5,3	2,0	34,9	11,0	8,4	0,2
	Aletria vegan ^{1,6}	965	228	4,4	3,7	42,7	19,3	4,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola e couve coração	214	51	0,8	0,1	8,8	1,1	1,4	0,1
Prato	Frango assado com esparguete de tomate ^{1,12}	794	188	5,3	0,9	19,1	1,7	14,5	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cogumelos, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6}	985	234	4,1	0,8	35,5	1,9	10,3	0,5
Salada	Salada de couve branca, cenoura e tomate	103	24	0,2	0,0	3,7	3,6	0,9	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo, feijão-verde e aipo ⁹	224	53	0,8	0,1	9,4	1,2	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de peru estufado com batata assada	482	114	3,1	0,5	11,2	0,7	10,0	0,2
Vegetariana	Batata aos cubos no forno com hambúrguer vegetariana (grão-de-bico) ^{1,5,6}	867	208	7,5	0,6	27,4	0,6	5,9	0,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	203	48	1,2	0,1	4,6	1,9	3,9	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor, feijão-verde e batata	222	53	0,8	0,1	9,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Lombo de salmão assado com arroz de grão-de-bico ⁴	1155	276	14,9	2,7	23,5	0,5	11,3	0,2
Vegetariana	Arroz de grão-de-bico com cenoura e repolho	1104	263	6,9	1,0	42,8	1,5	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,6	1,2	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, 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 11 a 15 de março de 2024 Almoço

		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	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata palha e ovo) ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	777	186	10,8	3,4	7,8	0,3	14,0	2,4
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e cenoura com batata ^{1,6,8,11}	489	116	1,7	0,2	18,5	1,3	5,2	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	217	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,4	0,1
Prato	Novilho da vazia estufado com arroz de cenoura e feijão preto estufado	917	218	8,2	2,4	22,2	0,4	13,5	0,3
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor e cogumelos no forno com arroz de cenoura ^{1,6}	686	163	4,0	0,5	21,9	1,5	8,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
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	Salada camponesa de atum com ovo (batata, cenoura, feijão-frade e feijão-verde) ^{3,4}	584	138	3,7	0,7	15,6	1,3	9,7	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, milho, cenoura, ervilhas, feijão-verde e espinafres	430	101	0,5	0,1	18,4	1,1	4,7	0,2
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									
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, nabo e favas	241	57	0,9	0,1	9,7	0,9	2,0	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com macarrão e molho de tomate ¹	774	183	3,8	0,7	18,7	1,5	17,8	0,3
Vegetariana	Macarronada de legumes com grão-de-bico no forno ^{1,6}	1000	237	5,1	0,9	36,5	2,9	9,3	0,2
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									
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	Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão catarino ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	899	214	4,7	0,7	29,1	0,1	13,1	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1025	244	7,9	1,4	32,9	0,3	9,4	0,3
Salada	Salada de curgete, milho e tomate	172	40	1,1	0,0	4,0	1,9	3,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ¹³Tremoço. 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



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 18 a 22 de março 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	Esparguete gratinado com queijo com carne à bolonhesa (pré-escolar e 1º ciclo) ^{1,7,12} Lasanha de carne com queijo (2º, 3º ciclos e secundárias) ^{1,3,6,7,12}	1059	253	11,7	4,4	20,4	1,6	15,0	0,3
Vegetariana	Salteado de feijão branco, cogumelos, feijão-verde com esparguete ^{1,6}	962	228	4,6	0,9	34,7	2,1	9,3	0,5
Salada	Couve branca, cenoura e ervilhas	166	40	0,4	0,1	4,3	2,7	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	1,2	2,5	0,2
Prato	Peixe vermelho assado com arroz de ervilhas ⁴	775	184	5,2	0,8	21,5	0,3	12,2	0,2
Vegetariana	Soja estufada com couve-lombarda e arroz de ervilhas ⁶	1039	247	4,2	0,6	32,5	0,7	16,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e rúcula	105	25	0,2	0,1	2,9	2,5	1,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
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 ^{1,12}	832	197	4,9	0,9	20,8	1,6	15,9	0,3
Vegetariana	Salada de lentilhas com massa espiral, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6,10,11}	1150	272	4,8	0,9	44,0	1,4	12,3	0,4
Salada	Cenoura, couve-de-bruxelas e feijão-verde	166	39	0,8	0,2	4,1	3,3	2,4	0,2
Sobremesa	Maçã starking	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	Lombo de porco estufado em sumo de laranja com maçã e batata assada	496	118	3,9	0,9	11,1	1,7	9,0	0,1
Vegetariana	Tofu assado em sumo de laranja com maçã e batata assada ^{1,6}	504	120	4,8	0,9	13,9	2,3	4,3	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Pão-de-ló ^{1,3,7} Banana	1433 441	341 104	12,2 0,4	1,9 0,1	49,7 21,8	14,2 19,6	7,1 1,6	0,5 0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface, brócolos, curgete	225	53	0,8	0,1	8,8	1,0	1,9	0,1
Prato	Lombo de salmão com arroz de tomate e feijão ⁴	1108	265	15,7	2,8	20,9	0,7	9,4	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado em cama de legumes com arroz de tomate	885	210	4,6	0,6	32,4	1,7	7,3	0,2
Salada	Salada de milho, tomate e couve branca	196	46	1,3	0,0	4,8	2,5	3,3	0,0
Sobremesa	Abacaxi	201	48	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, 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



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 25 a 29 de março 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, penca e couve-lombarda	208	49	0,7	0,1	8,6	1,4	1,5	0,2
Prato	Bolonhesa de filete de cavala com esparguete ^{1,4,6}	1131	269	11,7	1,5	28,2	2,4	12,1	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, repolho e esparguete ^{1,6}	1182	281	5,2	0,9	46,0	2,2	12,4	0,4
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									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	219	52	0,8	0,1	9,3	1,1	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura e feijão preto estufado	926	219	5,1	1,1	28,2	0,5	14,7	0,3
Vegetariana	Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com arroz de cenoura ^{1,6}	969	230	3,3	0,5	33,0	0,7	14,2	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	216	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Lombinhos de fogueiro assados com massa tagliatelle ^{1,4,6}	738	175	3,6	0,7	21,9	1,3	13,0	0,5
Vegetariana	Salada de lentilhas com cenoura, feijão-verde, milho e massa tagliatelle ^{1,6}	934	221	3,2	0,6	34,7	2,1	11,5	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	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	328	78	1,0	0,2	12,0	1,0	3,6	0,2
Prato	Arroz de pato gratinado no forno com queijo ⁷	827	197	7,4	2,3	16,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão com pimento e curgete e arroz branco ¹	1201	285	5,5	0,7	47,3	1,2	8,9	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	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
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, 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