

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Chaves Restaurante Semana de 18 a 22 de setembro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Terça									
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	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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	Lombo de salmão com massa fusilli tricolor ^{1,3,4}	1155	276	15,5	2,9	21,1	0,6	12,4	0,2
Vegetariana	Favas com cenoura ralada e repolho com fusilli tricolor ^{1,6}	729	172	2,6	0,6	28,9	2,9	7,1	0,3
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									
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 estufado com batata assada	525	125	4,3	1,0	11,1	0,7	9,9	0,2
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, tofu, tomate, cebola e pimento) ^{1,5,6,8,9,10,11}	348	82	1,8	0,5	12,4	1,4	3,5	0,1
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									
Sopa	Creme de couve-flor, abóbora, espinafres e favas	222	53	0,8	0,1	8,5	1,1	2,0	0,1
Prato	Perca assada com arroz de alho-francês ⁴	678	161	4,0	0,6	18,6	0,2	12,1	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão preto e couve-galega salteada com cogumelos ¹	936	222	7,8	1,1	28,7	0,3	8,6	0,6
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,4	1,3	0,0
Sobremesa	Uvas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
Sobremesa 1	Gelatina de morango (vegetal) ^{1,3,6,7,8,12}	435	102	0,0	0,0	25,0	24,3	0,0	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, 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 25 a 29 de setembro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca	209	50	0,8	0,1	8,8	1,1	1,4	0,1
Prato	Omelete (sem adição de gordura) com massa fusilli ^{1,3}	898	213	6,3	1,9	26,6	1,3	11,2	0,5
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com massa fusilli ^{1,6,10,11}	1114	263	4,5	0,8	42,9	2,2	12,1	0,4
Salada	Feijão-verde, couve penca e repolho cozidos	127	31	0,4	0,1	3,6	3,1	1,9	0,4
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
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	Dourada grelhada com tomilho e arroz de cenoura ⁴	882	210	7,0	1,4	23,4	0,5	12,9	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com feijão catarino, curgete e arroz de cenoura ^{1,6}	866	206	4,3	0,7	30,2	0,9	10,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	2,6	1,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	230	55	0,8	0,1	9,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Frango assado com macarrão e molho de tomate ^{1,3,12}	826	196	6,5	1,1	18,5	1,1	13,7	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e macarrão ^{1,3,6}	803	191	5,4	1,7	23,7	1,5	10,9	0,5
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	294	71	5,9	0,9	1,2	1,0	2,0	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve-flor e grão-de-bico	289	69	1,1	0,1	11,1	1,0	2,6	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz ⁴	781	186	4,8	0,7	22,9	0,2	12,2	0,3
Vegetariana	Salada de arroz com favas, repolho e cenoura	601	143	4,4	0,7	20,0	1,9	4,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora e feijão-verde	215	51	0,8	0,1	9,1	1,3	1,3	0,2
Prato	Bife de peru estufado ao natural com batata assada	465	110	2,6	0,4	11,3	0,7	10,1	0,2
Vegetariana	Soja estufada em tomate com grão crocante e macarronete ^{1,6,9,10,11}	1466	348	7,7	1,3	42,7	1,9	23,5	0,8
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,4	1,3	0,0
Sobremesa	Uvas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	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, 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 2 a 6 de outubro de 2023 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	Dióspiro	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	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	Bifinhos de novilho grelhados com esparguete ^{1,3}	811	192	4,1	1,4	21,0	0,8	17,4	0,3
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor e cogumelos no forno com arroz ^{1,6}	722	172	4,2	0,6	23,0	1,3	9,3	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	Abacaxi	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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	Robalo à posta assado com arroz e brócolos cozidos ⁴	795	189	6,9	1,3	21,1	0,4	10,0	0,3
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 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		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	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 arroz e feijão preto estufado	724	171	2,3	0,4	18,4	0,1	18,7	0,2
Vegetariana	Omelete de lentilhas (sem adição de gordura) no forno com massa fusilli ^{1,3,6,10,11}	1004	238	5,5	1,7	31,9	1,5	14,3	0,4
Salada	Nabiças, brócolos e couve-flor	134	32	0,5	0,1	2,3	1,6	3,4	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	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,

⁸Frutos de casca rija, 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