



## MUNICÍPIO DE ESPINHO

### Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Massa espiral enriquecida com ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho <sup>1,3</sup>	700	167	6,1	1,6	16,4	0,8	9,8	0,5
Vegetariana	Massa espiral com feijão catarino, cenoura, couve-flor e repolho <sup>1,6</sup>	1123	267	5,0	0,9	43,4	2,3	11,7	0,6
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão branco <sup>7,12</sup>	213	51	1,8	0,3	6,1	0,7	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>	708	168	4,2	0,6	21,1	0,4	11,2	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho e cenoura) no forno <sup>1,6</sup>	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e espinafres <sup>7,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,3	0,5	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com batata corada aos cubos <sup>5,6</sup>	614	147	7,8	1,7	7,9	0,1	11,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete e batata corada aos cubos <sup>1,5,6,10,11</sup>	701	168	6,8	0,7	20,7	0,6	5,4	0,3
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,7	0,2
Prato	Gratinado de atum e esparguete (atum lascado estufado em tomate com esparguete no forno) <sup>1,3,4</sup>	1110	264	10,7	1,6	28,4	1,5	13,0	1,0
Vegetariana	Gratinado de seitan e esparguete (seitan estufado em tomate com brócolos, couve-flor e esparguete) com molho de tomate <sup>1,6</sup>	684	162	4,7	0,9	19,8	2,3	9,7	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>7,12</sup>	161	38	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Feijoada carnavalesca (carnes de porco e frango, feijão preto, cenoura, couve-lombarda e repolho) acompanha com arroz	774	183	5,8	1,5	17,8	0,6	14,5	0,3
Vegetariana	Feijoada de carnavalesca vegetariana (feijão preto, brócolos, nabo, abóbora, repolho, cenoura e couve-lombarda) com arroz	688	164	3,0	0,3	26,5	1,2	7,2	0,3
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Doce de Carnaval / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 ESPINHO

### Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve branca <sup>7,12</sup>	168	40	1,9	0,3	4,8	0,7	0,6	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas em tomate com macarrão <sup>1,3,6,12</sup>	868	206	6,4	1,7	26,0	1,7	9,4	0,8
Vegetariana	Estufado de seitan com legumes (cenoura, brócolos e milho) com macarrão <sup>1,6</sup>	821	195	4,5	1,0	24,5	2,3	13,4	0,5
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	173	41	1,9	0,3	4,9	0,5	0,7	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve-lombarda e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	861	205	5,8	0,8	27,9	0,7	9,4	0,9
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com arroz branco	1141	271	5,2	0,8	43,2	0,7	9,0	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Frango guisado com massa cotovelos em molho de cenoura <sup>1,3</sup>	773	183	5,8	1,0	17,6	0,4	14,7	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, curgete e esparguete <sup>1,6,10,11</sup>	967	229	4,0	0,7	36,9	1,4	10,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve-lombarda e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	227	54	2,1	0,3	6,7	0,7	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com arroz <sup>4</sup>	739	176	4,2	0,6	22,5	0,2	11,6	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de soja, abóbora e tomate <sup>6</sup>	986	233	2,7	0,4	34,6	1,0	16,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 ESPINHO

### Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve lombarda <sup>7,12</sup>	167	40	1,9	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Bolonhesa de vaca em ninho de esparguete (carne de vaca picada estufada em molho de tomate com esparguete e ervilhas) <sup>1,3</sup>	801	191	9,0	2,6	16,9	1,6	9,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico, cenoura e repolho no forno com esparguete <sup>1,6,9,10,11</sup>	1348	320	9,1	1,6	46,9	3,2	10,8	1,7
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça <sup>7,12</sup>	158	38	1,7	0,3	4,5	0,9	0,7	0,2
Prato	Cavala lascada com feijão-frade cozido e arroz <sup>4,6</sup>	1121	266	8,7	1,1	30,5	0,8	15,2	0,7
Vegetariana	Feijão-frade, brócolos, cenoura, repolho e arroz	805	191	5,3	0,9	27,4	2,0	6,7	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Prato	Gratinado de peru lascado em cama de arroz de cenoura e repolho com ervas aromáticas	714	169	2,7	0,4	23,7	0,6	12,0	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cogumelos e legumes (cenoura, nabo, repolho e alho-francês) no forno polvilhado com ervas aromáticas	753	178	2,9	0,4	31,5	0,9	5,2	0,3
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde <sup>7,12</sup>	169	40	1,9	0,3	4,7	0,7	0,7	0,2
Prato	Macarronete estufado com grão-de-bico, cubinhos de porco, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	908	216	8,4	2,4	20,7	1,4	12,8	0,2
Vegetariana	Macarronete estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e brócolos <sup>1,6</sup>	732	173	2,7	0,5	29,5	2,4	6,4	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo <sup>7,12</sup>	225	54	1,9	0,3	7,1	0,6	1,5	0,2
Prato	Palitinhos de pota empanados no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	895	214	9,0	1,2	24,5	1,2	7,9	0,7
Vegetariana	Tofu assado com curgete em juliana e arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	877	209	7,7	1,5	25,6	0,5	8,0	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 ESPINHO

### Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

#### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco <sup>7,12</sup>	216	51	1,8	0,3	6,7	0,6	1,5	0,2
Prato	Ovos mexidos cremosos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz branco <sup>3</sup>	783	187	6,0	1,6	23,3	0,4	8,7	0,6
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e arroz branco <sup>6</sup>	1130	268	4,1	0,6	34,8	0,3	19,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>7,12</sup>	166	40	1,8	0,3	4,6	0,9	0,8	0,2
Prato	Massada de paloco à pescador (paloco desfiado com massa cotovelinhos) <sup>1,3,4</sup>	1044	248	6,3	1,0	30,7	0,3	16,1	1,2
Vegetariana	Guisado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) e massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	880	208	3,6	0,6	33,7	2,3	9,4	0,3
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de nabos <sup>7,12</sup>	167	40	1,9	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	0,2
Vegetariana	Arroz de grão-de-bico, abóbora, cenoura e couve-flor no forno <sup>9,10,11</sup>	1283	306	11,2	1,6	42,3	1,2	6,9	1,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,7	0,2
Prato	Bifaninhas de porco estufadas com esparguete e cubinhos de cenoura <sup>1,3</sup>	796	189	5,5	1,3	20,1	1,0	14,4	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com abóbora, cenoura e couve-lombarda com esparguete <sup>1,6</sup>	1124	267	4,8	1,0	41,2	2,1	11,3	0,4
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz branco <sup>4</sup>	775	184	4,6	0,7	23,0	0,2	12,3	0,4
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, curgete e tomate) e feijão catarrino no forno com arroz branco	876	208	4,6	0,6	34,8	1,2	6,3	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 ESPINHO 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	164	39	1,8	0,3	4,7	0,9	0,6	0,2
Prato	Chili de picadinho de vaca (estufado de carne de vaca picada em tomate e feijão catarino) com arroz	1047	250	8,7	2,6	27,4	0,4	15,3	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (beringela, milho, pimento e curgete estufados em tomate e feijão catarino) com arroz <sup>9,10,11</sup>	847	201	2,8	0,4	35,5	0,7	7,8	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada aromatizados com alecrim gratinados e batata corada aos cubos <sup>4,5,6</sup>	538	129	5,8	0,5	10,5	0,0	8,4	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com brócolos, cenoura, ervilhas, couve-lombarda e batata aos cubos <sup>5,6</sup>	662	159	6,1	0,5	19,5	1,0	4,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Pá de porco aos cubos estufada com macarronete <sup>1,3</sup>	990	236	10,2	2,9	21,0	0,1	14,4	0,4
Vegetariana	Macarronete no forno com couve-flor, cenoura, feijão preto e brócolos gratinado com molho de tomate <sup>1,6</sup>	965	228	6,0	1,0	33,7	2,1	9,6	0,5
Salada	Salada de alface e pimento	100	24	0,5	0,1	2,3	2,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	227	54	2,1	0,3	6,7	0,7	1,5	0,2
Prato	Frango assado com arroz de salsa	836	198	5,2	0,9	23,4	0,2	14,1	0,3
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, curgete e arroz de salsa <sup>1,6</sup>	911	217	7,0	1,2	26,6	1,0	11,1	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	165	39	1,8	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com esparguete salteado <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1124	267	6,8	1,0	40,7	2,5	9,2	0,7
Vegetariana	Salada quente de lentilhas com cenoura, feijão-verde e milho com esparguete salteado <sup>1,3</sup>	975	231	5,2	0,7	33,1	1,6	10,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 ESPINHO 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	155	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Arroz enriquecido com legumes (cenoura, milho e repolho) e ovo mexido <sup>3</sup>	768	183	5,8	1,5	22,9	0,7	8,6	0,6
Vegetariana	Arroz enriquecido com legumes (cenoura, milho e repolho) e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	1277	302	4,9	0,8	53,1	1,3	10,8	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo <sup>7,12</sup>	225	54	1,9	0,3	7,1	0,6	1,5	0,2
Prato	Frango suado (no forno) com macarronete <sup>1,3</sup>	866	205	5,2	0,9	22,1	0,2	16,7	0,4
Vegetariana	Tofu assado com feijão-verde, repolho, abóbora e macarronete <sup>1,6</sup>	877	209	7,4	1,7	24,5	1,8	10,2	0,6
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com cavala lascada, cenoura e curgete <sup>4,6,7</sup>	977	233	10,5	2,2	24,5	0,8	9,8	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz com grão-de-bico, cenoura e curgete com molho de tomate	1055	251	7,5	1,0	36,9	1,7	6,9	0,5
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa <sup>7,12</sup>	166	40	1,8	0,3	4,6	0,9	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com cenoura, ervilhas e massa espiral <sup>1,3</sup>	721	171	7,0	2,0	12,7	0,8	14,0	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura, couve-lombarda e massa espiral <sup>1,6</sup>	1190	282	5,1	1,0	43,4	2,1	12,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	168	40	1,9	0,3	4,7	0,8	0,7	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	881	210	8,9	1,2	24,0	1,1	7,8	0,7
Vegetariana	Arroz com seitan, cenoura, tomate e milho no forno <sup>1,6</sup>	781	185	3,3	0,6	26,5	1,2	11,4	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 ESPINHO 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e espinafres <sup>7,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,3	0,5	0,8	0,2
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca e queijo ralado <sup>1,3,7</sup>	1115	266	11,8	4,3	23,5	0,9	15,1	0,3
Vegetariana	Gratinado de macarrão, feijão catarino, abóbora e curgete com ervas aromáticas	1021	245	7,0	0,8	32,5	0,6	13,1	0,7
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>7,12</sup>	161	38	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada enriquecidos no forno com cebolada e arroz de salsa <sup>4</sup>	724	172	5,6	0,8	19,6	0,5	10,4	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico e abóbora crocantes envoltos em molho de tomate, acompanha com arroz <sup>9,10,11</sup>	1172	280	10,2	1,5	39,0	1,2	6,3	1,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho francês, cenoura e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	219	52	1,9	0,3	6,6	0,8	1,4	0,2
Prato	Coxa de peru estufada com esparguete <sup>1,3</sup>	771	184	7,6	2,1	13,4	0,6	15,1	0,3
Vegetariana	Esparguete com soja, cenoura e pimento <sup>1,3,6</sup>	1156	273	3,3	0,5	37,0	1,7	22,4	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja / sopa de legumes <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Rojões de porco com arroz de cenoura	902	215	9,3	2,6	21,0	0,5	11,5	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e espinafres com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	661	158	5,5	1,1	19,5	0,6	6,4	0,4
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	155	37	1,6	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com salmão lascado e molho de legumes <sup>1,3,4,9,10,11</sup>	1049	251	14,9	2,7	17,7	0,6	10,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com brócolos, couve-flor, feijão-verde e massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	1012	239	4,1	0,7	38,6	1,9	11,2	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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