

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

MUNICÍPIO DE ESPINHO Semana de 6 a 10 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 nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,5	1,1	0,7	0,3
Prato	Bolonesa de vaca em ninho de esparguete (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja (soja estufada com esparguete) ^{1,3,6}	1242	293	3,6	0,5	39,8	1,6	24,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	212	51	1,8	0,3	6,4	0,9	1,7	0,2
Prato	Arroz do mar (salmão, tintureira, cenoura, ervilhas) ⁴	809	192	5,4	1,0	24,7	0,7	10,4	0,6
Vegetariana	Arroz com seitan, cenoura, ervilhas e pimento ^{1,6}	693	165	3,7	0,7	22,7	1,2	9,2	0,5
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	157	37	1,6	0,3	4,3	1,1	0,9	0,2
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,3}	850	201	5,3	1,0	22,1	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Massa espiral de feijão branco, cenoura, couve-lombarda, ervilhas e milho ^{1,6}	1053	250	4,6	0,9	37,5	1,9	11,2	0,4
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
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,6	0,3	4,0	0,9	1,0	0,2
Prato	Empadão de arroz de pescada e cenoura ⁴	699	166	4,1	0,6	20,6	0,6	11,3	0,3
Vegetariana	Abóbora, curgete, cenoura e grão-de-bico no forno com arroz ^{9,10,11}	1178	281	9,6	1,4	40,3	1,1	6,5	1,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Feijoada mineira (feijão preto, porco, cenoura, repolho)	981	233	10,1	2,9	19,5	0,3	15,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão preto, cenoura, repolho)	693	165	4,0	0,6	22,5	0,6	6,7	0,5
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

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, 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 ESPINHO Semana de 13 a 17 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 ervilhas (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	174	42	1,7	0,3	4,8	1,0	1,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	861	205	5,8	0,8	27,9	0,7	9,4	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas, brócolos, cenoura, couve branca ^{1,6,10,11}	927	219	2,9	0,4	38,5	1,3	8,5	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	202	48	1,8	0,3	5,6	0,9	1,6	0,2
Prato	Guisado de peru desfiado com cenoura, curgete e massa espiral ^{1,3}	725	173	7,8	2,0	12,0	0,8	13,3	0,4
Vegetariana	Tofu no forno com cogumelos e espinafres, acompanha com massa espiral ^{1,6}	774	184	6,7	1,5	20,5	1,3	9,4	0,6
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	23	0,1	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,4	1,0	0,9	0,2
Prato	Alabote corado com arroz de tomate ⁴	685	162	4,0	0,6	18,6	0,4	12,8	0,3
Vegetariana	Arroz de tomate, soja, cenoura e ervilhas ⁶	1027	244	3,7	0,5	32,0	1,0	17,6	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Rancho à beirã (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho) ^{1,3}	825	196	6,0	1,5	20,4	0,8	14,0	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico crocante com cogumelos, cenoura e macarrão ^{1,6,9,10,11}	1183	281	8,0	1,4	40,7	2,5	9,8	1,4
Salada	Legume incorporado	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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	157	37	1,6	0,3	4,3	1,1	0,9	0,2
Prato	Omelete de cebola e salsa (sem adição de gordura) com arroz de ervilhas ³	785	187	5,8	1,6	23,5	0,6	8,8	0,5
Vegetariana	Favas salteadas com legumes com arroz branco	650	154	3,8	0,5	23,4	1,2	5,3	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	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 ESPINHO Semana de 20 a 24 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Bifaninhas de porco estufadas com massa cotovelinhos ^{1,3}	848	201	5,7	1,3	21,0	0,1	15,8	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja e pimentos com massa cotovelinhos ^{1,6}	1095	259	3,7	0,7	32,3	1,5	21,3	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	211	50	1,8	0,3	6,6	1,0	1,5	0,3
Prato	Tranches de pescada com pão ralado e arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	761	181	4,1	0,6	24,0	0,5	11,3	0,4
Vegetariana	Caçarola vegetariana com estufado de curgete, cogumelos, brócolos e lentilhas	813	193	5,2	0,8	32,0	0,7	3,8	0,5
Salada	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
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	156	37	1,6	0,3	4,0	0,9	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete ^{1,3}	761	180	4,5	0,8	19,0	0,9	15,5	0,4
Vegetariana	Massa esparguete estufada com cubinhos de tofu, feijão-verde e milho ^{1,6}	836	199	7,0	1,5	23,3	1,6	10,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,9	0,7	0,2
Prato	Chili de atum (estufado de atum em tomate com feijão catarino) acompanha com arroz ⁴	1045	250	8,9	1,2	27,7	0,5	14,3	0,9
Vegetariana	Chili (estufado repolho, pimento e ervilhas em tomate com feijão catarino) acompanha com arroz ^{9,10,11}	810	193	2,7	0,3	33,7	0,8	7,6	0,2
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Gelatina de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,7	1,0	0,7	0,2
Prato	Macarronete de aves (frango e peru), cenoura e ervilhas no forno com molho de legumes ^{1,3,9,10,11}	662	157	4,2	0,7	16,0	0,9	13,1	0,4
Vegetariana	Macarronete de grão-de-bico, brócolos e cenoura no forno com molho de legumes ^{1,6,9,10,11}	889	211	5,9	1,0	29,9	2,8	7,8	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 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 27 a 31 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	159	38	1,6	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com arroz enriquecido com cogumelos, milho e cenoura ³	845	201	5,2	1,0	30,8	0,5	6,6	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com grão-de-bico, abóbora e nabo ^{1,10,12}	823	196	5,2	0,7	29,0	1,6	6,3	0,5
Salada	Legume incorporado	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
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,4	1,0	0,9	0,2
Prato	Massa de paloco à pescador (paloco desfiado com massa cotovelinhos) ^{1,3,4}	1044	248	6,3	1,0	30,7	0,3	16,1	1,2
Vegetariana	Estufado de soja com legumes (cenoura, beringela, repolho) com massa cotovelinhos ^{1,6}	1128	267	3,8	0,7	33,8	2,0	21,5	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	2,6	1,1	16,6	14,4	4,5	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,6	1,1	0,8	0,2
Prato	Pá de porco assada (fatiada) com arroz de cenoura	942	225	10,1	2,8	21,0	0,5	12,0	0,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, tomate e curgete) e feijão catarino com arroz	863	205	4,5	0,6	34,3	1,2	6,2	0,5
Salada	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
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 – Comemoração Dia Mundial da Criança									
Sopa	Creme de lombarda e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	205	49	1,7	0,3	6,0	1,1	1,6	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com batata pala pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1675	402	24,5	6,4	35,2	1,6	9,6	1,6
Vegetariana	Tofu assado com batata frita à rodela ^{1,6}	650	156	8,7	1,5	13,7	0,9	4,7	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Gelado / fruta da época ⁷	1384	332	21,0	13,0	30,0	29,0	5,0	0,2

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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