

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

MUNICIPIO DE ESPINHO Semana de 1 a 5 de julho 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}	166	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,6	0,4
Prato	Bolnhesa de vaca em ninho de esparguete (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolnhesa 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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	218	52	1,9	0,3	6,6	0,5	1,8	0,2
Prato	Arroz do mar (salmão, pescada, cenoura, ervilhas) ⁴	860	205	8,9	1,5	20,1	0,5	10,8	0,3
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}	160	38	1,7	0,3	4,3	0,4	0,9	0,2
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,3}	819	194	5,0	1,0	20,3	0,9	16,4	0,4
Vegetariana	Massa espiral de feijão branco, cenoura, couve-lombarda, ervilhas e milho ^{1,6}	1053	250	4,6	0,9	37,5	1,8	11,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Filete de alabote gratinado com molho de cenoura e arroz branco ⁴	803	191	6,2	0,9	21,3	0,4	12,0	0,5
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	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	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}	162	39	1,8	0,3	4,5	0,4	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador (macarrão, carne de porco, cenoura e repolho) ^{1,3}	873	208	8,3	2,4	19,6	1,0	12,4	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e macarrão) ^{1,6}	1207	287	6,4	1,1	45,6	2,0	11,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 8 a 12 de julho 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}	179	43	1,8	0,3	4,9	0,6	1,0	0,2
Prato	Tirinhas de poça panadas no forno com arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	816	194	6,5	0,9	25,6	1,0	7,4	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas, brócolos, cenoura, couve branca ^{1,6,10,11}	927	219	2,9	0,4	38,5	0,8	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	47	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}	219	52	2,0	0,3	6,3	0,6	1,5	0,2
Prato	Guisado de peru desfiado com cenoura, curgete e massa espiral ^{1,3}	736	175	7,8	2,0	13,3	0,8	12,7	0,4
Vegetariana	Tofu no forno com cogumelos e espinafres, acompanha com massa espiral ^{1,6}	851	203	7,4	1,7	22,8	1,3	10,2	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}	167	40	1,8	0,3	4,5	0,5	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	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	13,1	2,9	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com grão, legumes e macarrão ^{1,3}	908	216	8,4	2,4	20,7	1,1	12,8	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	160	38	1,7	0,3	4,3	0,4	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	653	155	3,8	0,5	23,5	1,2	5,3	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

MUNICIPIO DE ESPINHO Semana de 15 a 19 de julho 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}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral ^{1,3,6,12}	882	210	8,3	3,3	23,2	1,5	10,2	0,8
Vegetariana	Strogonoff de soja e pimentos com massa espiral ^{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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	219	52	1,9	0,3	6,9	0,6	1,6	0,4
Prato	Tranches de pescada no forno com molho de tomate e arroz de feijão ⁴	745	177	5,6	0,8	20,7	0,5	10,7	0,3
Vegetariana	Caçarola vegetariana com estufado de curgete, cogumelos, brócolos e lentilhas	813	193	5,2	0,8	32,0	0,5	3,8	0,5
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	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}	165	39	1,8	0,3	4,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Frango corado com esparguete ^{1,3}	842	200	5,2	0,9	22,4	1,1	15,2	0,4
Vegetariana	Massa esparguete estufada com cubinhos de tofu, feijão-verde e milho ^{1,6}	836	199	7,0	1,5	23,3	1,4	10,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	170	41	1,9	0,3	4,7	0,5	0,6	0,2
Prato	Arroz colorido com atum (cenoura, ervilhas e milho) ⁴	998	238	8,8	1,3	28,2	0,6	10,7	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	0,0	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}	166	40	1,8	0,3	4,8	0,5	0,6	0,2
Prato	Rojõezinhos estufados com batata ao cubo no forno ^{5,6}	695	167	9,7	2,1	11,1	0,1	8,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, brócolos, cenoura e batata ao cubo no forno com molho de legumes ^{5,6,9,10,11}	636	152	6,7	0,7	17,5	1,1	4,2	0,4
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

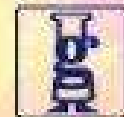
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas 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

MUNICIPIO DE ESPINHO Semana de 22 a 26 de julho 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}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,4	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com arroz enriquecido com cogumelos, milho e cenoura ³	787	187	5,8	1,3	25,1	0,5	7,6	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com grão-de-bico, abóbora e nabo ^{1,10,12}	833	198	5,3	0,7	29,3	1,6	6,4	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 (cenoura, cebola e repolho) ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,5	0,6	0,8	0,2
Prato	Massa de paloco à pescador (paloco desfiado com massa cotovelinhos) ^{1,3,4}	1044	248	6,3	1,0	30,7	1,2	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	1,8	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	11,2	4,5	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,4	0,7	0,2
Prato	Pá de porco assada (fatiada) com arroz de cenoura	942	224	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	1,0	6,2	0,5
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	167	40	1,8	0,3	4,6	0,7	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de cavala ^{1,3,4,6}	1137	271	11,1	1,4	30,1	1,2	12,0	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11}	1150	272	4,2	0,6	45,5	2,0	11,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de lombarda e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	228	54	2,1	0,3	6,8	0,6	1,4	0,2
Prato	Frango assado com arroz de salsa	808	192	5,0	0,9	21,6	0,2	14,7	0,3
Vegetariana	Tofu assado com arroz de salsa ^{1,6}	1032	246	9,2	1,8	30,0	0,2	9,4	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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, 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

MUNICIPIO DE ESPINHO Semana de 29 a 31 de julho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e arroz branco ^{1,6,12}	893	213	7,8	1,9	23,9	0,7	11,7	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, abóbora, cenoura) com arroz branco ⁶	989	235	3,6	0,5	30,7	0,9	17,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,8	0,5	0,6	0,2
Prato	Salada de massa de salmão e pescada ^{1,3,4}	972	231	9,5	1,7	22,0	0,7	13,6	0,2
Vegetariana	Salada de massa com tofu, cenoura e repolho ^{1,6}	832	198	6,9	1,5	23,6	1,7	9,6	0,6
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,4	0,7	0,2
Prato	Feijoada de frango (feijão catarino, repolho, cenoura, frango)	656	156	3,4	0,6	16,5	0,6	14,5	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, brócolos, repolho, cenoura, feijão catarino)	763	182	3,3	0,4	29,4	0,6	8,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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 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