



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Viseu Eb2.3 e Sec. Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023 Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	259	61	1,0	0,1	10,2	1,0	2,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	875	209	9,5	3,2	21,0	1,5	9,3	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada com molho de tomate e esparguete) ^{1,6}	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	197	47	0,3	0,0	8,9	8,9	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	702	167	4,0	0,6	21,1	0,6	11,1	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho e cenoura no forno) com arroz de feijão catarino ^{1,3}	852	467	9,9	1,6	36,4	0,7	6,8	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	427	101	1,4	0,8	19,3	16,3	2,8	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas e couve-flor	208	49	0,9	0,1	8,1	1,1	1,5	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3,6,12}	920	219	8,1	2,4	22,7	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, repolho e macarrão ^{1,6}	951	226	3,7	0,6	36,8	2,0	10,8	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	224	53	0,3	0,0	10,9	10,9	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	690	164	4,3	1,6	18,0	0,3	12,8	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com tofu e arroz branco ^{1,5,6,8,9,10,11}	781	186	7,7	1,6	21,8	0,4	6,7	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	224	53	0,4	0,0	10,7	10,7	0,5	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, 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 Viseu Eb2.3 e Sec. Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023 Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura	203	48	0,9	0,1	8,0	1,2	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete com cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,3,6,12}	800	191	7,5	0,6	17,2	1,0	13,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes ^{1,3,6,7,9,10}	1039	248	9,3	1,9	26,5	3,0	12,0	0,9
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	146	35	0,2	0,0	6,6	6,6	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda	210	50	1,0	0,1	8,4	1,1	1,3	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata e atum ^{4,12}	671	159	3,6	0,6	20,8	1,3	9,5	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba ¹²	660	156	2,0	0,4	25,6	1,8	7,2	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	344	81	0,5	0,1	17,0	16,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Coxas de frango assada com arroz de curgete	788	187	4,4	0,8	23,4	0,2	13,1	0,4
Vegetariana	Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ^{1,6}	1222	289	1,7	0,3	34,6	1,4	28,9	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	163	39	0,3	0,1	7,3	7,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, cenoura, grão e repolho ^{1,3}	940	224	8,9	2,6	20,8	1,2	14,0	0,4
Vegetariana	Massa cotovelinhos com curgete, cenoura, repolho e grão de bico ^{1,6}	1073	255	8,1	1,3	34,6	2,6	9,0	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	321	76	0,4	0,1	15,6	14,7	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	949	225	4,5	0,6	37,6	1,7	7,4	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate ⁶	1228	291	3,8	0,6	39,0	0,5	21,7	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	98	23	0,1	0,0	3,1	2,7	1,4	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	376	89	0,2	0,0	20,3	18,7	0,7	0,1

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, ¹³Tremçoço, 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