



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

Município de Viseu 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	285	68	0,9	0,1	11,5	1,1	2,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada com molho de tomate e esparguete) ^{1,12}	1068	254	8,8	2,7	29,8	2,1	13,1	0,2
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	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde	212	50	1,1	0,2	8,5	1,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	747	178	5,0	0,7	23,0	0,7	9,6	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com arroz de feijão catarino ¹	854	202	4,1	0,6	35,6	0,7	4,8	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,6	1,0	1,4	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne, repolho, cenoura, feijão e macarrão) ¹	883	210	6,4	1,7	26,2	2,4	11,1	0,2
Vegetariana	Feijão guisado com cenoura, repolho e macarronete ^{1,6}	1012	240	4,2	0,8	39,3	2,2	10,7	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de grão-de-bico e repolho	254	60	1,1	0,2	10,2	1,0	1,7	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva) ^{4,6}	1049	250	8,6	1,0	32,1	0,4	10,5	0,5
Vegetariana	Arroz de favas, milho e cenoura	770	182	2,3	0,3	32,9	1,3	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 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	186	44	0,9	0,1	7,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete com cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6,12}	883	210	7,0	0,7	24,2	2,1	11,7	0,4
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	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda	200	47	1,0	0,1	7,8	1,1	1,3	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata e atum ^{4,12}	646	153	3,1	0,5	21,4	1,3	8,6	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba ¹²	607	143	1,6	0,3	24,4	1,7	6,3	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	201	48	1,0	0,2	8,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Coxas de frango assada com arroz de curgete	754	179	4,7	0,8	19,7	0,2	14,2	0,4
Vegetariana	Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ^{1,6}	1274	301	1,8	0,3	36,1	1,5	30,2	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	209	50	1,1	0,2	8,3	1,0	1,2	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, cenoura, grão e repolho ¹	927	221	9,0	2,6	20,2	1,6	13,7	0,5
Vegetariana	Massa cotovelinhos com curgete, cenoura, repolho e grão de bico ^{1,6}	1011	240	6,4	1,1	34,9	2,6	8,9	0,7
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
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	244	58	1,1	0,2	9,5	0,9	1,7	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}	911	217	4,8	0,6	34,7	1,8	7,5	0,6
Vegetariana	Soja estufada com arroz de tomate ⁶	1211	287	4,0	0,6	36,3	0,6	22,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	94	22	0,1	0,0	3,0	2,5	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

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