

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Rota da Interculturalidade

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	Sopa de cenoura, cebola, curgete e feijão-verde ^{7,12}	154	37	1,4	0,2	4,5	0,5	1,0	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Prato	Hambúrguer no pão (hambúrguer de aves, alface e tomate) com batata pala pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1374	328	12,8	3,4	42,4	1,0	9,9	0,9
Vegetariana	Cogumelos com lentilhas, cubos de cenoura e ervilhas no forno com esparguete envolta em molho de tomate e orégãos ^{1,3,6,8,10,11}	1003	239	5,7	0,9	37,2	2,1	9,4	0,4
Sobremesa	Fruta variada	271	64	0,4	0,1	13,0	12,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e brócolos ^{7,12}	154	37	1,4	0,2	4,3	0,6	1,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa e pepino	112	26	0,2	0,1	3,2	0,5	1,8	0,0
Prato	Feijoada à brasileira (carne de porco, frango e feijão preto) acompanha com arroz branco	942	223	6,9	1,9	22,1	0,1	17,8	0,2
Vegetariana	Guisado de favas, soja, batata, brócolos, curgete, repolho ⁶	470	111	1,2	0,2	14,0	1,3	9,7	0,1
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	13,1	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e couve-flor ^{7,12}	155	37	1,4	0,2	4,4	0,7	1,2	0,1
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Prato	Nasi goreng com peru	739	176	7,0	2,0	13,8	0,3	14,4	0,3
Vegetariana	Arroz no forno com feijão catarino, ervilhas, abóbora e milho	1080	256	3,4	0,4	46,5	0,3	9,1	0,3
Sobremesa	Fruta variada	271	64	0,4	0,1	13,0	12,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura, cebola, curgete e alho-francês ^{7,12}	153	36	1,4	0,2	4,5	0,5	1,0	0,1
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,2	1,3	0,0
Prato	Cuscuz com lascas de salmão, ervilhas e cenoura ^{1,4}	1059	253	15,6	2,9	15,6	1,2	11,8	0,3
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico com cenoura e repolho, acompanha com massa cotovelinhos e manjeriço ^{1,6}	1215	288	5,4	0,9	45,8	2,9	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta variada	271	64	0,4	0,1	13,0	12,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura, cebola, curgete e couve-lombarda com feijão branco	298	71	0,9	0,1	11,3	0,8	2,9	0,1
Salada	Salada de pepino e tomate	92	22	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Prato	Pizza de queijo e fiambre com cogumelos ^{1,3,6,7}	826	197	7,4	4,0	22,6	2,5	9,3	1,6
Vegetariana	Tofu assado com brócolos e salsa com arroz branco ^{1,6}	944	225	7,8	1,6	28,5	0,3	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta variada	271	64	0,4	0,1	13,0	12,6	0,8	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