

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Felgueiras Semana de 1 a 3 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
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
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
Sobremesa fruta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	197	47	1,1	0,2	7,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum, ovo raspado ^{3,4,7}	1060	253	12,4	3,1	22,3	0,4	12,7	0,9
Salada	Salada de couve roxa, milho e tomate	236	56	1,5	0,0	5,5	1,1	4,3	0,0
Sobremesa fruta	Kiwi / laranja / maçã	243	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	200	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com sumo de limão e massa laços ^{1,12}	847	201	5,4	1,1	21,6	1,4	15,0	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa fruta	Banana / maçã / pera	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 Felgueiras 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	Suiça								
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	204	48	1,2	0,2	7,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de frango (sem natas) com orégãos, massa esparguete ¹	760	180	3,1	0,6	17,1	1,2	20,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	106	25	0,2	0,0	3,3	1,5	1,5	0,0
Sobremesa fruta	Maçã / pera / laranja	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	200	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Salmão no forno com tomilho e arroz branco ⁴	1184	283	15,6	2,8	24,2	0,2	10,9	0,2
Salada	Legumes cozidos (brócolos, alho francês e couve-flor)	128	30	0,4	0,1	2,5	1,2	2,9	0,3
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sobremesa fruta	Pera / maçã	236	56	0,5	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	200	48	1,0	0,2	7,4	1,1	1,5	0,1
Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca aos cubos, batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e tomate)	529	126	5,1	1,6	11,8	1,0	7,5	0,1
Salada	Legumes incorporados (ervilhas, feijão verde, cenoura e tomate)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa fruta	Banana / laranja / maçã	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca ^{7,12}	260	62	1,3	0,2	9,2	0,7	2,2	0,1
Prato	Bolonhesa de soja (soja fina, massa esparguete e molho de tomate) ^{1,3,6}	1168	276	4,6	0,7	35,8	1,8	21,5	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	0,0
Sobremesa fruta	Pera / laranja / maçã	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Pá de porco assada com louro e arroz branco ¹²	984	235	10,6	2,9	21,0	0,3	12,1	0,3
Salada	Legumes cozidos (cenoura, milho e feijão-verde)	223	53	1,3	0,0	5,5	1,4	3,8	0,5
Sobremesa fruta	Melão / banana/ laranja	252	59	0,3	0,1	11,9	11,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, 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 Felgueiras 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 couve-flor ^{7,12}	200	48	1,0	0,2	7,4	1,1	1,5	0,1
Prato	Panadinhos de peixe no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1097	260	4,7	0,6	45,5	1,4	7,6	0,6
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	168	40	0,8	0,0	4,9	3,1	2,3	0,1
Sobremesa fruta	Maçã / pera / laranja	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
	Brasil								
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	204	48	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Cubos de frango no tacho, feijão preto estufado e arroz	858	203	3,9	0,6	25,2	0,2	16,3	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e pimento	102	25	0,3	0,0	2,6	0,8	1,8	0,0
Sobremesa fruta	Melão / laranja/ banana	252	59	0,3	0,1	11,9	11,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	202	48	1,1	0,2	7,6	0,9	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim e batata ⁴	433	103	2,8	0,4	11,8	0,8	7,0	0,2
Salada	Legumes cozidos (couve-flor, feijão verde e curgete)	120	29	0,3	0,1	3,1	0,9	2,4	0,0
Sobremesa fruta	Laranja / maçã / banana	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e favas ^{7,12}	209	50	1,2	0,2	7,1	0,9	1,7	0,1
Prato	Massa com carnes e hortaliça (cubos de porco e vaca, massa macarronete, repolho, cenoura e tomate) ^{1,3}	851	203	8,7	2,8	17,9	1,1	12,0	0,2
Salada	Legume incorporado (repolho, cenoura e tomate)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa fruta	Kiwi / laranja / maçã	243	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,7	0,0
Sexta									
	França / Dia Nacional da luta contra a obesidade								
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	200	48	1,2	0,2	7,4	0,9	1,3	0,2
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo cozido e salsa com arroz ^{3,4}	1164	277	8,9	1,5	31,9	0,1	15,8	1,0
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Profiteroles ^{1,3,6,7,8,12}	750	179	8,1	3,9	21,0	6,3	5,1	0,2
Sobremesa fruta	Maçã / banana	343	81	0,5	0,1	17,0	16,1	0,8	0,0

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

Município de Felgueiras 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 ervilhas ^{7,12}	217	52	1,1	0,2	8,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (massa esparguete, carne de vaca picada e molho de tomate) ^{1,3,12}	978	233	10,3	3,0	21,2	1,0	11,9	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa fruta	Laranja / maçã / pera	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	271	64	0,6	0,1	9,5	0,3	4,8	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno com manjeriço e arroz de feijão branco e legumes (alho francês, repolho e curgete) ⁴	725	172	3,8	0,6	23,7	0,2	9,3	0,3
Salada	Legume incorporado (alho francês, repolho e curgete)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa fruta	Maçã / banana / pera	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	200	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com louro e macarrão ^{1,3,12}	892	211	5,3	1,0	24,0	1,1	14,0	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e tomate	236	56	1,5	0,0	5,5	1,1	4,3	0,0
Sobremesa fruta	Melancia / laranja / banana	248	58	0,3	0,0	11,9	11,2	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão e hortalíça	263	62	1,0	0,1	10,1	0,7	2,2	0,1
Prato	Pescada à gomes de Sá (pescada, batata, ovo cozido e salsa) ^{3,4}	456	108	3,7	0,6	11,4	0,8	6,9	0,3
Salada	Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)	136	33	0,5	0,1	2,5	1,5	3,2	0,4
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sobremesa fruta	Maçã/ pera	236	56	0,5	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	200	48	1,2	0,2	7,4	0,9	1,3	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de tomate e arroz branco	853	203	7,3	1,4	22,5	0,4	11,6	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e pimentos	88	21	0,5	0,1	1,9	1,5	1,6	0,0
Sobremesa fruta	Ameixa / maçã/ pera	214	51	0,4	0,0	10,1	10,1	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 Felgueiras 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	Sopa de repolho ^{7,12}	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com salmão lascado ^{1,4}	1142	273	14,6	2,7	22,4	1,6	12,3	0,2
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa fruta	Pera / maçã / banana	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	204	48	1,2	0,2	7,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Carne de porco assada com alecrim e arroz branco ¹²	984	235	10,6	2,9	21,0	0,3	12,1	0,3
Salada	Salada de beterraba, maçã, ervilhas, salsa e cebola	201	48	0,3	0,1	6,8	4,6	2,4	0,1
Sobremesa fruta	Maçã / laranja / banana	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico com cenoura ^{7,12}	306	73	1,6	0,2	10,9	1,0	2,6	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com tomilho e batata ⁴	402	95	1,7	0,2	12,4	0,9	7,0	0,2
Salada	Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas)	112	27	0,4	0,1	2,3	1,2	2,7	0,5
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sobremesa fruta	Pera / kiwi	224	53	0,4	0,0	10,1	10,1	0,7	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
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
Sobremesa fruta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	206	49	1,1	0,2	7,9	0,9	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz de salsa ³	823	196	5,5	1,5	26,8	0,3	8,6	0,4
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	106	25	0,2	0,0	3,3	1,5	1,5	0,0
Sobremesa fruta	Banana / maçã / pera	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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