

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município de Figueira da Foz Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho Semana de 6 a 10 de outubro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve-flor	239	57	0,8	0,1	10,1	1,0	1,6	0,1
Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6}	917	218	7,7	0,8	26,2	0,7	10,6	0,3
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,6}	1068	254	5,8	0,9	36,3	0,6	13,2	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	167	39	0,2	0,0	7,6	7,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Couve-lombarda	235	56	0,8	0,1	10,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7}	800	190	6,1	1,6	19,3	0,9	13,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete ^{1,6,8,10,11}	1171	277	4,0	0,8	36,6	5,5	21,1	0,5
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	382	90	0,4	0,1	18,9	17,5	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	285	67	0,9	0,1	11,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilhas) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	502	119	2,7	0,5	16,6	1,0	6,2	0,5
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada ^{1,6}	501	119	3,6	0,6	13,4	1,0	7,5	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e nabo	110	26	0,2	0,0	3,8	2,3	1,0	1,0
Sobremesa	Maçã assada / fruta da época	245	58	0,4	0,0	11,8	11,8	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres	236	56	0,9	0,1	9,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	884	212	7,3	2,1	21,9	1,7	13,8	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	995	238	4,3	0,7	37,8	2,7	9,9	0,2
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	102	24	0,1	0,0	3,1	1,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	247	59	0,8	0,1	10,5	1,1	1,6	0,1
Prato	Arroz à valenciana (potas, mexilhão, frango aos cubos, cenoura, ervilha e açafrão) ^{1,2,3,4,7,12,14}	661	156	2,7	0,5	18,9	0,7	13,6	0,4
Vegetariana	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas) ^{1,6,10}	727	172	4,4	0,8	26,7	2,3	5,8	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Aletria ou fruta da época ^{1,3,6,7}	477	113	1,8	0,7	20,6	13,3	2,5	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, 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



Município de Figueira da Foz
Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde ^{1,6}	308	73	1,9	0,6	11,3	0,8	2,2	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, azeitona, ovo, cebola e salsa ^{3,4}	688	164	6,5	1,1	14,5	0,6	10,9	1,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) ¹²	583	138	2,1	0,4	21,7	1,7	6,4	0,3
Salada	Salada alface, tomate e cebola	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	246	58	0,8	0,1	10,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado ^{1,3,6,7,10}	1102	262	10,7	4,1	26,2	1,6	15,2	0,4
Vegetariana	Tagliatelle com soja e molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	995	235	2,6	0,6	31,2	5,4	19,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	3,0	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) ^{1,3}	401	95	1,3	0,2	16,8	1,0	3,4	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas ¹	594	141	3,7	0,5	23,6	0,5	2,8	0,2
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas ^{1,6}	759	182	4,0	0,7	23,3	0,6	12,4	0,4
Salada	Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1027	243	4,4	1,8	44,6	13,5	5,6	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de batata-doce com cenoura e alho-francês	261	62	1,1	0,2	11,6	3,3	0,6	0,1
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco ⁷	795	189	8,3	1,7	14,6	0,8	13,6	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com cogumelos com arroz branco ^{1,6,8,11}	983	233	4,2	0,6	28,9	4,1	17,2	0,4
Salada	Salada de rúcula, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Espetada de fruta	165	39	0,3	0,1	7,7	7,7	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)	227	54	0,7	0,1	9,6	0,7	1,6	0,0
Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	755	179	5,0	0,8	21,6	0,7	11,6	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	1018	242	4,3	0,6	42,3	1,4	7,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	241	57	1,6	0,0	5,5	0,6	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	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, 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



Município de Figueira da Foz
Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas com manjeriço	247	59	0,8	0,1	10,5	1,1	1,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	992	237	10,1	1,4	27,7	1,1	8,1	0,6
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ¹	1210	287	6,7	0,9	44,7	2,0	9,2	0,3
Salada	Alface, pepino e beterraba	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Alho-francês	249	59	0,9	0,1	10,7	0,8	1,5	0,1
Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) ^{7,12}	369	87	2,0	0,4	10,6	0,4	6,2	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) ^{1,4,8,11}	394	93	1,1	0,1	12,5	2,0	6,9	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão vermelho com repolho	308	73	0,9	0,1	12,8	0,8	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa ⁴	1154	276	16,3	3,0	20,1	0,5	12,0	0,2
Vegetariana	Bife de tofu de cebolada com arroz de salsa ^{1,6}	984	235	10,1	1,6	25,9	1,0	9,2	0,4
Salada	Feijão-verde, couve-flor e cenoura baby	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{3,6,7}	453	108	4,6	2,0	11,9	9,4	4,4	0,2
Quinta									
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	238	56	0,8	0,1	10,3	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3}	761	181	5,4	1,4	17,0	0,7	15,5	0,3
Vegetariana	Bolonhosa de soja com espinafres ^{1,6,8,10,11,12}	996	236	2,9	0,6	29,1	5,8	20,4	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças	244	58	0,8	0,1	10,5	1,0	1,5	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12}	462	109	1,5	0,3	15,4	1,0	7,6	0,9
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura	589	140	2,6	0,3	22,3	1,5	5,0	0,2
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	105	25	0,2	0,0	2,6	0,9	1,9	0,4
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	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 imprevisíveis.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Figueira da Foz
Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	248	59	0,9	0,1	10,6	1,0	1,5	0,1
Prato	Lasanha de cavala (cavala estufada com molho de tomate e cenoura ralada) com queijo ralado ^{1,3,4,6,7,10}	1171	279	11,7	3,2	30,7	1,3	12,8	0,5
Vegetariana	Lasanha de soja (soja fina estufada com cenoura ralada) ^{1,6,8,10,11}	835	198	3,8	0,7	25,4	4,0	13,5	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor e repolho)	240	57	0,8	0,1	10,3	0,7	1,6	0,1
Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	782	187	4,6	0,7	22,1	0,4	14,1	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	909	217	3,4	0,4	37,3	0,9	8,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,6	0,5	4,8	0,2
Sopa 1	Lentilhas	329	78	1,0	0,1	13,3	1,1	2,9	0,1
Prato	Filete de red-fish no forno com batata assada ⁴	446	107	2,8	0,4	12,9	0,9	7,0	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes no forno (feijão verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	456	108	2,2	0,3	16,4	1,2	4,1	0,1
Salada	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	217	51	1,3	0,0	5,4	1,6	3,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas	246	58	0,8	0,1	10,2	1,0	1,7	0,1
Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	840	199	6,5	1,6	23,5	0,7	11,5	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura ^{1,6}	779	186	3,8	0,6	25,7	0,8	11,8	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	287	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com "lagartos" (esparguete negro cortado) ^{1,2,3,7,10,14}	489	116	1,3	0,2	22,0	1,4	3,2	0,2
Prato	Lombo de porco assado com laranja, batata e abóbora aos cubos no forno com ervas aromáticas	509	123	5,7	1,6	10,2	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Grão crocante com abóbora, batata e cenoura aos cubos no forno com ervas aromáticas ^{1,10,12}	583	138	2,6	0,3	22,4	1,5	4,8	0,5
Salada	Alface, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Bolo de abóbora com nozes	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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