



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 15 a 19 de setembro de 2025 Almoço

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	238	56	0,8	0,1	10,2	0,9	1,5	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,3,6,12}	840	200	8,2	3,1	21,5	1,6	9,5	0,8
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1224	290	3,3	0,8	41,3	5,7	21,2	0,4
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0

Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade com nabiças	274	65	0,9	0,1	11,6	0,9	1,9	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjericão e batata assada ⁴	680	163	9,5	1,7	11,4	0,8	7,2	0,2
Vegetariana	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno e batata ensalsada	620	148	4,6	0,6	20,9	1,5	4,2	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1027	243	4,4	1,8	44,6	13,5	5,6	0,2

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	249	59	0,9	0,1	10,7	0,8	1,5	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão-atarino) com arroz branco	873	208	5,9	1,6	25,2	0,6	13,1	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	1113	265	4,7	0,6	45,3	0,9	9,8	0,5
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	103	24	0,1	0,0	3,2	2,1	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	179	42	0,3	0,0	8,5	8,5	0,6	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6}	308	73	1,9	0,6	11,3	0,8	2,2	0,3
Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, azeitonas, ovo e salsa picada) ^{3,4}	607	146	7,7	1,4	10,2	0,6	7,8	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)	722	173	6,6	0,9	20,0	0,8	5,1	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	253	60	1,7	0,0	5,2	0,0	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	293	69	0,3	0,1	13,9	13,3	1,1	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	241	57	0,8	0,1	10,3	1,0	1,5	0,1
Prato	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	836	198	4,7	0,8	24,8	0,6	13,6	0,4
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	831	198	8,2	1,2	26,9	1,6	3,3	0,4
Salada	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	200	47	0,3	0,1	9,3	9,3	0,7	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 22 a 26 de setembro 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	Arroz de atum com cenoura e milho ⁴	1093	260	10,3	1,4	30,1	0,6	11,6	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	1183	281	5,0	0,7	48,5	1,7	8,7	0,3
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,7	13,0	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	244	58	0,9	0,1	10,4	1,0	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete ^{1,6,10}	951	226	6,5	1,6	26,6	1,5	14,8	0,4
Vegetariana	Curgete grelhada com massa de feijão ^{1,6,10}	942	224	3,5	0,7	37,7	1,4	10,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafres	293	69	1,1	0,1	12,0	1,0	2,2	0,1
Prato	Filetes de solha gratinados com batata assada ⁴	439	104	2,4	0,4	11,7	0,7	8,4	0,2
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	474	113	3,4	0,6	13,0	1,0	6,4	0,2
Salada	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	404	98	8,3	1,2	3,7	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-portuguesa	245	58	0,8	0,1	10,6	1,0	1,5	0,1
Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafreão	943	226	10,2	3,0	20,0	1,2	13,3	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafreão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura) ^{1,6,8,11}	1010	242	3,4	0,5	29,9	5,3	19,4	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	56	0,3	0,1	11,8	11,3	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	247	59	0,8	0,1	10,5	1,1	1,6	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril com tomate e pimento ^{1,3,4}	629	149	4,0	0,6	16,2	1,1	11,6	0,2
Vegetariana	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	737	174	3,3	0,7	28,9	2,7	6,4	0,4
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	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 29 de setembro a 3 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 cenoura com coentros	243	57	0,8	0,1	10,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) ^{1,3}	945	225	8,5	2,8	24,6	1,5	11,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura ^{1,6,10,12}	928	220	3,8	0,7	34,8	2,9	9,6	0,2
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	180	43	0,3	0,0	8,6	8,6	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,6	0,5	4,8	0,2
Sopa 1	Creme de favas	258	61	0,9	0,1	10,9	0,9	1,8	0,1
Prato	Feijoada de potas com arroz branco ¹⁴	656	155	2,6	0,4	17,7	0,5	13,1	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	869	206	2,6	0,4	32,7	1,0	9,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	1,6	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	200	47	0,3	0,1	9,3	9,3	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Nabo com curgete	232	55	0,8	0,1	10,0	1,0	1,4	0,1
Prato	Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	812	192	1,7	0,5	25,1	0,9	18,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral ^{1,6,10}	1219	289	4,6	0,8	47,8	4,3	11,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	56	0,3	0,1	11,8	11,2	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	323	77	0,9	0,1	12,9	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço com batata assada ⁴	422	101	2,3	0,3	12,4	0,8	7,1	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com limão, manjeriço e batata assada ^{1,6}	497	118	2,8	0,5	14,3	0,9	8,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3
Sexta									
Sopa	Feijão-verde	238	56	0,8	0,1	10,2	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão e orégãos) ⁷	917	218	7,8	2,6	23,0	0,5	13,7	0,4
Vegetariana	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	1035	246	5,9	0,9	34,7	0,6	9,6	0,4
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	252	60	0,2	0,1	11,7	11,0	1,2	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, 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