



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal  
www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES Dr. Joaquim de Carvalho SEMANA DA MULTICULTURALIDADE Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026 Almoço

### Segunda - NEPAL

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Momo com puré de batata <sup>1,7,12</sup>	511	121	3,3	0,9	18,1	0,9	4,6	0,2
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>	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	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Terça - BRASIL

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade com nabiças	266	63	0,9	0,1	11,1	0,9	1,9	0,1
Prato	Feijoada à brasileira com farofa	1032	245	9,5	2,7	23,0	0,2	16,6	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	1015	242	5,7	0,7	36,7	0,9	10,4	0,6
Salada	Feijão-verde, cenoura, baby e couve-flor	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Mousse de manga / fruta da época <sup>7</sup>	583	138	2,4	1,3	25,6	11,7	2,6	0,1

### Quarta - UCRÂNIA

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de beterraba (borscht) <sup>7</sup>	369	91	6,7	2,8	3,5	2,3	3,5	0,2
Prato	Frango à kyiv <sup>1,3,7</sup>	878	210	12,5	3,8	5,7	0,2	18,4	0,3
Vegetariana	Seitan estufado de cebolada com esparguete <sup>1,6,10</sup>	906	215	5,9	1,2	26,0	1,8	14,2	0,4
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	103	24	0,1	0,0	3,2	2,1	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Quinta - PORTUGAL

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe <sup>4</sup>	352	83	1,3	0,2	12,9	1,2	4,2	0,2
Prato	Peíngua de cebolada no forno com migas e batata no forno <sup>1,4</sup>	683	163	8,6	1,6	13,4	0,9	7,5	0,3
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	Arroz-doce / fruta da época <sup>3,7</sup>	492	116	1,4	0,5	22,6	13,8	2,1	0,1

### Sexta - ANGOLA

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de couve-flor e cenoura	231	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Moamba de galinha com arroz branco <sup>12</sup>	758	181	4,2	0,7	23,7	0,6	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	827	197	8,1	1,2	26,8	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	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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.



www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES DR. Joaquim de Carvalho Semana de 2 a 6 de março de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos	238	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e milho <sup>4</sup>	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	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Agrião	234	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com à primavera (feijão verde, ervilhas e cenoura) e macarronete <sup>1,6,10</sup>	749	178	5,5	1,4	19,7	1,7	11,6	0,3
Vegetariana	Curgete grelhada com massa de feijão <sup>1,6,10</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão com espinafres	287	68	1,1	0,2	11,5	1,0	2,2	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e batata assada <sup>4</sup>	700	167	10,2	1,9	10,7	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Tofu à gomes de sá <sup>1,6</sup>	482	115	3,7	0,7	12,4	1,0	6,7	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1134	267	0,3	0,2	59,3	48,6	6,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-portuguesa	235	56	0,9	0,1	9,9	0,9	1,4	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) <sup>1,6,8,11</sup>	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	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Crema de abóbora e ervilhas	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Bacalhau à brás <sup>3,4</sup>	607	146	7,7	1,4	10,2	0,6	7,8	1,2
Vegetariana	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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.



www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES DR. Joaquim de Carvalho Semana de 9 a 13 de março de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	233	55	0,9	0,1	10,0	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) <sup>1,3</sup>	945	225	8,5	2,8	24,6	1,5	11,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura <sup>1,6,10,12</sup>	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	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,6,10</sup>	271	64	0,6	0,1	9,6	0,5	4,8	0,2
Sopa 1	Creme de favas	248	59	0,9	0,1	10,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Feijoada de potas com arroz branco <sup>14</sup>	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	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Nabo com curgete	222	52	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Panados de frango no forno com massa espiral <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	812	192	1,7	0,5	25,1	0,9	18,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	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	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	319	76	0,9	0,1	12,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço com batata assada <sup>4</sup>	425	102	2,6	0,4	11,8	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com limão, manjeriço e batata assada <sup>1,6</sup>	510	121	3,1	0,6	13,7	0,9	8,7	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão e orégãos) <sup>7</sup>	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	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.



www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES DR. Joaquim de Carvalho Semana de 16 a 20 de março de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Couve-flor	229	54	0,9	0,1	9,5	1,0	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) <sup>4,6</sup>	917	218	7,7	0,8	26,2	0,7	10,6	0,3
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu <sup>1,6</sup>	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	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,3,7</sup>	796	189	6,1	1,6	19,3	0,9	13,8	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>	1165	276	4,0	0,8	36,6	5,5	20,9	0,4
Salada	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	278	66	0,9	0,1	11,2	0,8	2,2	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	983	233	6,5	0,9	33,1	0,7	10,1	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz de tomate	1197	284	6,0	0,8	46,8	1,3	9,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	104	25	0,1	0,0	3,6	2,3	1,2	0,4
Sobremesa	Aletria ou fruta da época <sup>1,3,6,7</sup>	980	232	5,1	2,2	38,0	13,0	8,1	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres	226	53	0,9	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) <sup>1,6,10</sup>	943	226	8,9	2,7	21,6	1,6	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) <sup>1,6,10</sup>	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	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
<b>Sexta</b>									
<b>EMENTA ALUSIVA DIA DA ÁRVORE</b>									
Sopa	Creme de legumes (curgete, feijão-verde, abóbora e couve-lombarda)	230	54	0,8	0,1	9,7	0,7	1,5	0,1
Prato	Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês) <sup>1,3,6,7,10</sup>	802	191	5,6	2,2	26,3	1,5	8,2	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês) <sup>1,3,6,7,10</sup>	802	191	5,6	2,2	26,3	1,5	8,2	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	3,0	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Puré de maçã com amêndoa laminada	219	52	0,2	0,0	11,8	10,0	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES DR. Joaquim de Carvalho Semana de 23 a 27 de março de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	237	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado <sup>1,3,6,7,10</sup>	1102	262	10,7	4,1	26,2	1,6	15,2	0,4
Vegetariana	Tagliatelle com soja e molho de tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) <sup>1,3</sup>	402	95	1,4	0,2	16,6	1,0	3,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas <sup>1,4</sup>	768	183	4,3	0,7	23,6	0,5	11,1	0,6
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	751	180	4,0	0,7	23,3	0,6	12,2	0,3
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 <sup>3,7</sup>	1027	243	4,4	1,8	44,6	13,5	5,6	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Peru assado com laranja e esparguete <sup>1,3</sup>	791	188	7,1	2,0	15,8	1,2	14,8	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) <sup>1,6,10</sup>	1237	293	4,6	0,9	48,4	2,7	12,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,6</sup>	302	72	2,0	0,6	10,6	0,8	2,2	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, azeitona, ovo, cebola e salsa <sup>3,4</sup>	705	168	6,8	1,2	14,2	0,6	11,4	1,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate, cereja e azeitonas) <sup>12</sup>	594	141	2,2	0,4	21,8	1,7	6,7	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
<b>Sexta</b>									
<b>EMENTA ALUSIVA À PÁScoa</b>									
Sopa	Creme de ervilhas com hortelã	223	53	1,0	0,1	8,7	0,9	2,0	0,1
Prato	Bacalhau com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	810	195	12,6	2,5	14,9	0,3	5,6	0,9
Vegetariana	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, seitan e amêndoa ralada) <sup>1,6</sup>	501	119	4,3	0,7	11,9	0,9	7,4	0,2
Salada	Legumes salteados (cogumelos, couve-lombarda e cenoura ralada)	549	133	12,9	1,8	2,0	0,9	1,3	0,6
Sobremesa	Bolo fofo de amêndoa	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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