

ALMOÇO - SEMANA de 23 a 27 de janeiro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Salada de atum com massa espiral, ovo raspado, azeitonas e legumes ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, massa, ervilha, cenoura, feijão verde, pimentos e azeitonas ^{1,4,6,8,9,10,12,13}	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão vermelho com hortaliças ^{1,6,12,13}	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Pernas de frango assadas com molho de <i>stroganoff</i> + arroz de legumes ^{1,7,9,10,12}	2854	677	37	2.1	27	59	1	1
Prato Vegetariano	Estufado de favas (favas, cenoura, tomate, coentros/orégãos) + arroz branco ^{1,9,10,12}	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Salada de paloco com batata, legumes e azeitonas (paloco desfiado, cebolada, batata, jardineira, azeitonas) ^{1,4,8,9,10,12,13}	1456	353	18	0	18	43	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura ripada, alecrim e tomilho + batata aos cubos ^{1,6,9,10,12,13}	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta – Dia dos Amigos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,6,7,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Hambúrgueres no forno com molho de tomate + batata frita ^{1,3,6,7,9,10,12}	2802	669	40	5.8	30	48	0.5	1.5
Prato Vegetariano	Soja salteada com legumes e caril + batata frita ^{1,6,9,10,11,12}	2322	558	34	0.7	42	19	0.2	4.7
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Filetes dourados + arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,12,14}	1356	472	20	0	14	25	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (pimentão, cenoura, feijão verde, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de tomate ^{1,6,9,10,11,12}	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
Sobremesa	Frutas da época								

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ALMOÇO - SEMANA de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Arroz de atum (atum, arroz, pimentos, jardineira de legumes, azeitonas, ovo raspado, salsa) ^{1,3,4,8,9,10,13}	2849	680	24	0.1	62	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13}	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes ⁹	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Ervilhas estufadas com ovo, cenoura, chouriço, bacon e batata ^{1,3,6,7,9,10,12}	1927	534	18	0	59	33	0.8	7.1
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + batata assada ^{1,9,10,12}	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças ^{1,6,12,13}	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Varitas de peixe no forno + arroz de ervilha ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14}	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
Prato Vegetariano	Pimentão recheado com soja e legumes no forno com arroz de ervilha ^{1,3,6,9,10,11,12}	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta – Dia das Amigas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com curgete	677	161	6	0	24	4	0.3	2.4
Prato	Massa à Gertal (natas, bacon, salsichas, fiambre) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	1579	377	27	5.8	13	24	0.4	0.8
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) ^{1,3,9,10,12}	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,9,10,12} / Repolho com salsa ^{1,9,10,12}	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Salada de paloco com feijão frade, batata e legumes (paloco desfiado, cebolada, tomate, feijão frade, jardineira, ovo raspado) ^{1,3,4,6,9,10,12,13}	1456	353	18	0	18	43	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Salada de feijão frade e batata (feijão frade, batata, cenoura, espinafres, molho verde) ^{1,6,9,10,12,13}	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Frutas da época								

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.



EBI ANGRA DO HEROÍSMO

EMENTA – ANO LETIVO 2022/2023



ALMOÇO - SEMANA de 06 a 10 de fevereiro de 2023

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Glória	677	161	5	0	24	4	0.3	2
Prato Panados de frango no forno + esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12}	2771	666	32	7	54	17	1.4	1.8
Prato Vegetariano Cuscus com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho francês, cebola) e feijão frade ^{1,3,6,9,10,12,13}	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa Frutas da época								

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Feijão com couve lombarda ^{6,12,13}	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato Salada de paloco com grão-de-bico , batata e legumes (paloco desfiado, cebolada, tomate, grão-de-bico , jardineira, ovo raspado) ^{1,3,4,6,9,10,12,13}	1456	353	18	0	18	43	1.6	1.6
Prato Vegetariano Salada de grão-de-bico e batata (grão , batata, cenoura, feijão verde, ervilha , molho verde) ^{1,6,9,10,12,13}	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa Frutas da época								

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Abóbora	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato Carne de porco com molho de cogumelos + arroz de açafrão e cenoura ^{1,7,9,10,12}	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
Prato Vegetariano Feijão estufado com legumes + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13}	2284	542	12	0	60	14	0.4	3.9
Sobremesa Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Fava com repolho	770	184	5	0	26	8	0.4	
Prato Macarronete de atum (atum, macarronete, feijão frade , cenoura, feijão verde, molho de tomate, azeitonas) ^{1,3,4,6,8,9,10,12,13}	2764	656	18	0.1	60	28	0.4	3.6
Prato Vegetariano Carbonara de soja (soja, massa, feijão frade , cenoura, feijão verde, molho de tomate e orégãos) ^{1,3,6,9,10,11,12,13}	2775	662	18	0	60	28	0.4	3.8
Sobremesa Frutas da época								

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Couve-flor com feijão verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.3	2
Prato Arroz de frango (frango desfiado, salsichas às rodelas, jardineira de legumes, molho de tomate, pimentos) ^{1,6,7,9,10,12}	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano Ervilhas estufadas com cenoura e pimentos + arroz branco ^{1,9,10,12}	909	291	7	0	39	17	0.6	5
Sobremesa Frutas da época								

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.