

## EMENTA – Almoço

SEMANA 14-10-24 a 18-10-24

### Segunda

| Dia Mundial do Careca



Sopa	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Almôndegas estufadas + esparguete cozido	1827	437	21	6.6	39	19	2.0	6.4
Prato	Bolonesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,6</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Vegetariano									
Sobremesa	Fruta da época								

### Terça

| Dia Mundial da Lavagem das Mãos

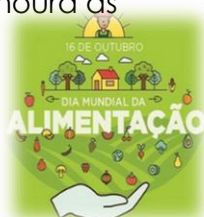


Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) <sup>3,4,8,13</sup>	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas <sup>8,13</sup>	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
Vegetariano									
Sobremesa	Fruta da época								

### Quarta

| Dia Mundial da Alimentação

| Dia Mundial do Pão



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com feijão-branco	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
Prato	Frango à camponesa (estufado com cogumelos, cenoura e curgete laminada) + arroz de tomate <sup>1,10,12</sup>	2124	508	27	5	41	23	1.3	7.9
Prato	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate <sup>12</sup>	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
Vegetariano									
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, legumes e azeitonas <sup>1,3,4,8,13</sup>	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas <sup>8,13</sup>	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
Vegetariano									
Sobremesa	Fruta da época								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoadà à Portuguesa + arroz branco <sup>12</sup>	1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
Prato	Feijoadà Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Vegetariano									
Sobremesa	Fruta da época								

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: 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.

## EMENTA – Almoço

SEMANA 21-10-24 a 25-10-24

### Segunda | Dia Internacional da Maçã

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
Prato Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Maçã								



### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,7,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Paloco à Brás (paloco, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, legumes, molho de tomate) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Cubos de soja salteados com legumes em molho de tomate + arroz <sup>12</sup>	1885	450	19	0	10	20	0.4	5.2
Sobremesa	Fruta da época								

### Sexta | Dia Mundial das Massas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Esparguete com atum e molho arrabiata (molho de tomate, pimentos, manjeriço e colorau) <sup>1,3,4,7</sup>	1645	393	18	1.9	28	24	0.6	3.5
Prato Vegetariano	Lasanha vegetariana (cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) <sup>1,12</sup>	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
Sobremesa	Fruta da época								



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: 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.

## EMENTA – Almoço

SEMANA 28-10-24 a 01-11-24

### Segunda | Dia da Biblioteca Escolar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Bife de porco estufado + arroz de cenoura <sup>9,10,12</sup>	1509	361	14	3.4	34	22	0.8	3.1
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de cenoura <sup>6,12</sup>	1314	314	15	0	29	17	0.4	5
Sobremesa	Fruta da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Salada russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura	2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
Sobremesa	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Frango assado com ervas aromáticas + massa primavera <sup>1,3,12</sup>	2478	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,12</sup>	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta | Dia de Halloween

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Filetes de peixe no forno + arroz de ervilhas <sup>4,9,10</sup>	1115	270	11	0	14	27	0.5	3.1
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

### Sexta | Feriado – Dia de Todos os Santos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

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: 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.



## EMENTA – Almoço

SEMANA 04-11-24 a 08-11-24

### Segunda

<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão-verde
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2437	652	13	0	50	27	0.6	6
------	-----	----	---	----	----	-----	---



### Terça

| Dia Mundial do Cinema

<b>Sopa</b>	Creme de alface e alho francês
<b>Prato</b>	Chili de carne de vaca + arroz branco <sup>1,10,12</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Chili Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
------	-----	----	----	----	----	-----	-----

1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
------	-----	---	---	----	----	-----	-----



### Quarta

| Dia do Saxofonista

<b>Sopa</b>	Abóbora com fava
<b>Prato</b>	Paloco com Natas <sup>1,4,7</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate <sup>12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2148	514	27	5	33	34	1.5	1.4
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

### Quinta

<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliça
<b>Prato</b>	Salada de frango com massa <i>penne</i> , fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas <sup>1,3,7,8,9,13</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscuz com legumes salteados + feijão preto <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
------	-----	---	---	----	---	-----	-----

1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
------	-----	---	---	----	----	-----	-----

### Sexta

| Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis

<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3</sup> / Creme de legumes
<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe com tomate, pimentos e batata <sup>4,12</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com cenoura + arroz de tomate <sup>12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
-----	-----	----	---	---	----	-----	-----

1271	304	8.6	1.3	30	18	1.1	4.5
------	-----	-----	-----	----	----	-----	-----

763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

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: 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.

## EMENTA – Almoço

SEMANA 11-11-24 a 15-11-24

### Segunda

| Dia de São Martinho

#### Sopa

Creme de couve-flor com hortelã

#### Prato

Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera<sup>1,3,6,7,10,12</sup>

#### Prato Vegetariano

Lasanha de soja, cogumelos e legumes<sup>1,6,12</sup>

#### Sobremesa

Fruta da época

### Terça

#### Sopa

Puré de legumes

#### Prato

Filetes no forno + arroz de espinafres<sup>1,4,12</sup>

#### Prato Vegetariano

Paella colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)

#### Sobremesa

Fruta da época

### Quarta

#### Sopa

Abóbora com ervilhas

#### Prato

Frango no forno com molho de azeitonas + puré de batata<sup>1,3,6,7,8,10,13</sup>

#### Prato Vegetariano

Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos<sup>12</sup>

#### Sobremesa

Fruta da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>

### Quinta

| Dia Mundial da Diabetes

#### Sopa

Tomate com espinafres

#### Prato

Arroz de atum com legumes, pimentos e milho<sup>3,4</sup>

#### Prato Vegetariano

Favas estufadas com alho-francês + arroz branco<sup>12</sup>

#### Sobremesa

Fruta da época

### Sexta

#### Sopa

Feijão com couve-lombarda

#### Prato

Lasanha de carne de vaca<sup>1,3,7,10,12</sup>

#### Prato Vegetariano

Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate<sup>1,12</sup>

#### Sobremesa

Fruta da época

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: 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.