



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Louçã Semana de 1 a 2 de fevereiro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Canja / sopa de legumes ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Bacalhau lascado com cebolada, salsa e batata à rodela no forno ⁴	427	101	2,1	0,3	13,6	0,9	6,3	1,0
Vegetariana	Grão-de-bico com cebolada, salsa e batata à rodela no forno	550	130	2,6	0,3	21,0	1,5	4,3	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{7,12}	225	53	1,5	0,2	7,8	0,8	1,5	0,1
Prato	Costeletas estufadas com molho de castanhas e arroz ⁸	1046	250	11,7	2,9	25,3	0,8	10,4	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com molho de castanhas e arroz ^{1,6,8}	954	228	9,0	1,6	28,3	1,1	7,1	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 da Louçã

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador (feijão catarino, couve portuguesa e cenoura) ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Bifinhos de peru (em tiras) estufados com cogumelos e massa espiral ^{1,3}	631	149	2,8	0,5	17,3	0,8	13,3	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura, pimento e massa espiral ^{1,6}	733	174	3,7	0,9	22,9	2,2	11,5	0,6
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de legumes e mel e puré de batata ^{4,7,12}	340	81	3,2	0,6	5,6	0,8	6,9	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, couve-lombarda, alho-francês e ervilhas)	324	77	1,5	0,2	12,0	0,9	2,8	0,1
Salada	Salada de alface	628	153	15,5	2,2	0,8	0,8	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12}	185	44	1,4	0,2	6,4	0,8	1,0	0,2
Prato	Peixinhos da horta com arroz de feijão branco ^{1,3}	859	205	6,3	0,9	30,6	1,4	4,7	0,2
Vegetariana	Peixinhos da horta sem ovo com arroz de feijão branco ¹	878	209	6,2	0,8	32,3	1,5	4,3	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e brócolos	122	29	0,3	0,1	3,4	2,9	1,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Salada camponesa de salmão (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	554	132	6,3	1,2	11,5	1,1	6,5	0,1
Vegetariana	Salada camponesa de tofu (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6}	444	106	3,2	0,7	13,3	1,1	4,8	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,8	1,0	0,1
Prato	Feijoada carnavalesca (carne de porco e frango, feijão preto, abóbora, cenoura e repolho estufados) com arroz	819	194	6,2	1,6	19,0	0,4	15,4	0,3
Vegetariana	Feijoada carnavalesca vegetariana (feijão preto, brócolos, nabo, abóbora, repolho, cenoura e couve-lombarda estufados) com arroz	630	149	3,0	0,4	23,1	1,3	6,7	0,3
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Doce de Carnaval / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0



Município da Louçã

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Arroz de potas com couve branca ¹⁴	529	125	2,1	0,4	15,7	0,6	10,5	0,4
Vegetariana	Tofu assado no forno com curgete, couve-flor, abóbora e arroz de couve branca ^{1,6}	716	171	7,8	1,4	18,2	1,0	6,1	0,4
Salada	Salada de alface	628	153	15,5	2,2	0,8	0,8	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,3	1,0	0,9	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) ^{1,6}	914	217	4,1	0,8	34,8	3,1	8,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) ^{1,6}	914	217	4,1	0,8	34,8	3,1	8,4	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	222	53	1,4	0,2	7,5	0,9	1,8	0,2
Prato	Perna de frango assada com legumes (cenoura, couve branca e curgete) e castanhas com arroz ⁸	692	165	5,0	0,8	18,1	1,2	11,2	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja com legumes (cenoura, couve branca e curgete) e castanhas ^{6,8}	753	179	3,8	0,6	26,6	2,0	8,2	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Massada (massa cotovelos) de bacalhau com salsa ^{1,3,4}	772	183	3,1	0,5	25,4	0,9	12,8	1,9
Vegetariana	Massada (massa cotovelos) com feijão branco, tomate, beringela, abóbora e curgete ^{1,6}	823	196	5,5	1,0	26,6	2,0	7,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	1,9	5,0	1,1
Sobremesa	Maçã assada com mel e canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0



Município da Louçã

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,1	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com esparguete) ^{1,6}	1156	273	4,3	0,9	41,1	2,7	16,9	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Atum com salada de feijão-frade e batata cozida aos cubos ⁴	679	161	4,3	0,7	19,8	1,2	9,6	0,6
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade com cogumelos, repolho, curgete e batata cozida aos cubos	488	115	1,7	0,3	18,5	1,4	5,1	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	18,0	5,5	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com cenoura (sem adição de gordura) com arroz branco ³	822	196	6,2	1,7	24,7	0,6	9,0	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, couve-lombarda, ervilhas e brócolos com arroz branco	963	229	5,1	0,7	35,9	1,5	7,3	0,3
Salada	Salada de alface	628	153	15,5	2,2	0,8	0,8	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e favas ^{7,12}	196	47	1,4	0,2	6,4	0,8	1,4	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral salteada com salsa ^{1,3}	805	192	8,3	2,1	14,7	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,6}	1019	241	4,7	0,9	29,5	1,4	17,7	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e feijão-verde ^{7,12}	179	43	1,3	0,2	6,1	0,8	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão catarino ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	879	209	4,5	0,7	29,0	0,1	12,5	0,4
Vegetariana	Tofu e abóbora no forno com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1008	240	8,5	1,7	30,2	0,2	9,6	0,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Município da Louçã

Semana de 26 a 29 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{7,12}	216	52	1,4	0,2	7,5	0,8	1,8	0,1
Prato	Bacalhau lascado em cama de legumes (cenoura e couve branca) com batata ao cubo no forno polvilhado com pão ralado ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	581	140	6,8	0,7	12,8	0,4	6,4	1,2
Vegetariana	Tofulhau (tofu no forno com cenoura, repolho e batata ao cubo coberto com molho de soja) ^{1,6}	522	124	5,1	1,8	14,2	1,2	4,5	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz à valenciana (carne de porco aos cubos, argolas de pota, delícias-do-mar, cenoura, pimento e ervilhas) ^{1,2,3,4,6,12,14}	691	164	5,0	1,3	20,2	0,8	9,0	0,7
Vegetariana	Arroz à valenciana de seitan (cenoura, pimento, abóbora, brócolos, repolho e ervilhas) ^{1,6}	665	158	3,1	0,6	21,2	1,0	10,4	0,3
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Pizza vegetariana (milho, pimento verde, azeitona, tomate, cogumelos e queijo) ^{1,7}	668	159	5,5	2,6	20,8	2,9	5,6	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas e cogumelos estufados com esparguete) ^{1,6,10,11}	919	217	3,3	0,6	35,7	1,9	10,3	0,4
Salada	Salada de alface	628	153	15,5	2,2	0,8	0,8	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	181	43	1,4	0,2	6,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Frango assado com mel e arroz branco	823	195	4,8	0,8	23,1	2,6	14,7	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, tomate e curgete) e grão-de-bico no forno com arroz branco	884	210	5,0	0,7	34,0	1,4	5,6	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0