

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município da Lousã Semana de 3 a 7 de junho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda ^{7,12}	183	43	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum e queijo ralado ^{4,7}	1083	258	9,6	2,4	29,4	0,4	13,1	1,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e arroz branco ^{1,6,10,11}	841	199	3,8	0,5	32,5	0,7	7,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,8	0,5	1,1	0,1
Prato	Frango no forno com mel e esparguete ^{1,3}	806	191	4,1	0,8	21,9	3,4	16,2	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e esparguete ^{1,6,9,10,11}	1228	292	11,6	1,9	37,0	2,7	8,5	1,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz de feijão catarino ^{1,3}	1132	270	11,0	1,5	34,9	0,9	6,6	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho e cenoura sem ovo) com arroz de feijão catarino ¹	1085	257	5,0	0,7	45,7	1,0	6,2	0,4
Salada	Curgete e repolho em juliana	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Canja / sopa de legumes ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
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	0,3	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	1,3	4,5	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	0,7	1,5	0,1
Prato	Costeletas estufadas com molho de castanhas e arroz ⁸	1046	250	11,7	2,9	25,3	0,8	10,3	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de castanhas e arroz ^{6,8}	1227	292	6,8	1,0	38,3	1,1	16,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa e milho	260	61	1,6	0,0	5,8	0,0	5,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

Município da Lousã Semana de 10 a 14 de junho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Terça									
Sopa	Sopa à lavrador (feijão catarino, couve portuguesa e cenoura) ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,9	0,6	1,7	0,2
Prato	Massa cotovelinhos estufada com salmão, milho e cenoura ^{1,3,4}	1029	246	13,0	2,4	20,3	0,9	11,4	0,2
Vegetariana	Massa cotovelinhos estufada com soja, milho e cenoura ^{1,3,6}	1117	264	3,6	0,5	36,2	1,4	19,0	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
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	0,3	4,7	0,2
Vegetariana	Peixinhos da horta sem ovo com arroz de feijão branco ¹	878	209	6,2	0,8	32,3	0,3	4,3	0,2
Salada	Brócolos, abóbora e repolho	121	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	0,6	0,9	0,2
Prato	Peru estufado com cenoura e massa espiral ^{1,3}	749	178	6,9	1,9	14,7	0,8	14,1	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e massa espiral ^{1,6,8,10,11}	1141	271	4,6	0,9	45,8	2,5	12,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com mel e limão com arroz branco ⁴	777	184	4,3	0,6	24,3	2,9	11,6	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda e feijão catarino estufados) com arroz branco	587	140	2,8	0,3	21,6	0,7	6,3	0,3
Salada	Cenoura e couve branca	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	16,6	2,8	0,1



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 inofensivos.

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 Lousã Semana de 17 a 21 de junho 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 tomate com pescada e tamboril ⁴	714	169	2,9	0,4	23,9	0,4	11,5	0,3
Vegetariana	Arroz de tomate com feijão branco, abóbora e curgete	979	233	6,3	1,0	34,0	0,8	7,2	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
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	Pá de porco no forno com alecrim e batata	567	135	6,0	1,6	12,4	0,8	7,4	0,2
Vegetariana	Tofu assado com curgete, couve-flor e abóbora e batata ^{1,6}	468	112	5,0	0,9	11,7	1,0	4,2	0,3
Salada	Salada de couve roxa e pepino	114	27	0,2	0,1	3,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) ^{1,6}	914	216	4,1	0,8	34,8	2,6	8,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) ^{1,6}	914	216	4,1	0,8	34,8	2,6	8,4	0,2
Salada	Brócolos e couve branca	123	29	0,5	0,1	2,8	0,4	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Arroz enriquecido de atum com cenoura e ervilhas ⁴	822	195	6,1	0,9	24,9	1,0	9,4	0,9
Vegetariana	Arroz enriquecido de lentilhas com cenoura e ervilhas ^{1,6,8,10,11}	960	229	4,1	0,6	39,2	1,4	8,8	0,3
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã assada com mel e canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Perna de frango assada com legumes (cenoura, couve branca e curgete), castanhas e macarronete ^{1,3,8}	697	165	5,0	0,9	16,5	1,1	12,7	0,3
Vegetariana	Soja, abóbora, cenoura, curgete e castanhas no forno com macarronete ^{1,6,8}	1016	241	5,3	0,9	30,6	2,3	15,6	0,4
Salada	Cenoura e curgete	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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





Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



Município da Lousã Semana de 24 a 28 de junho de 2024 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
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	Massada de bacalhau (bacalhau lascado com massa cotovelos e salsa) ^{1,3,4}	772	183	3,1	0,5	25,4	0,9	12,8	1,9
Vegetariana	Massada de cogumelos, repolho, curgete e soja ^{1,6}	900	212	1,6	0,4	29,1	0,9	19,2	0,4
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	15,7	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	0,6	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	1,4	7,3	0,3
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
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	Creme de brócolos e favas ^{7,12}	196	47	1,4	0,2	6,4	0,8	1,4	0,2
Prato	Peru corada com esparguete salteada com salsa ^{1,3}	762	181	7,7	2,2	11,6	0,6	16,1	0,3
Vegetariana	Soja, cogumelos e espinafres salteados com esparguete e salsa ^{1,6}	1006	238	4,0	0,8	29,9	1,4	18,0	0,7
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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	0,6	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	0,4	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 cenoura raspada	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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