

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município da Lousã Semana de 1 a 3 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	181	43	1,4	0,2	6,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com molho de castanhas e arroz branco ⁸	795	189	5,3	0,8	21,9	0,8	12,9	0,2
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, tomate e curgete) e grão-de-bico no forno com molho de castanhas e arroz branco ⁸	911	217	6,5	0,9	32,5	1,9	5,2	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
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	0,6	0,9	0,2
Prato	Massa espiral com atum, brócolos, cenoura e milho ^{1,3,4}	784	186	6,0	0,8	21,5	1,2	10,7	0,8
Vegetariana	Massa espiral com feijão branco, cenoura, tomate e pimento ^{1,6}	1175	279	5,1	1,0	42,9	2,2	11,7	0,4
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	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 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

Município da Lousã Semana de 6 a 10 de maio 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 e cenoura ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	954	227	6,0	0,8	34,7	1,8	7,3	0,6
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com cubinhos de cenoura e arroz de tomate ¹²	653	155	4,3	0,6	23,6	1,6	4,4	0,3
Salada	Cenoura e milho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	6,3	0,9	1,1	0,1
Prato	Macarrão com carne de vaca picada estufada ^{1,3}	1071	255	11,2	3,5	23,7	1,1	13,6	0,4
Vegetariana	Macarrão guisado com feijão catarino, cogumelos e repolho ^{1,6}	982	232	1,4	0,4	43,4	1,7	11,0	0,4
Salada	Beterraba e feijão-verde	114	28	0,2	0,0	3,6	1,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
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, cenoura no forno sem ovo) com arroz de feijão catarino ¹	1085	257	5,0	0,7	45,7	1,0	6,2	0,4
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{7,12}	223	53	1,5	0,2	7,6	0,6	1,6	0,2
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com batata e ovo cozido ^{3,4}	420	100	2,3	0,4	13,2	0,9	5,8	0,8
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (soja, batata, tomate, brócolos, nabo, cenoura e repolho) ⁶	477	113	0,9	0,1	16,9	1,4	8,3	0,1
Salada	Salada de pepino e tomate	93	22	0,3	0,0	3,2	3,2	0,9	0,0
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	15,7	5,5	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Perninha de frango corada com mel e esparguete ^{1,3}	802	190	4,1	0,8	21,5	3,4	16,2	0,3
Vegetariana	Tofu assado com molho de tomate e esparguete ^{1,6}	1063	253	10,4	2,2	27,6	1,6	11,6	0,6
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,2	3,8	1,3
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, 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 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 13 a 17 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{7,12}	184	44	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Escalopes de porco estufadas em tomate com massa espiral ^{1,3}	815	194	5,1	1,3	21,1	0,9	15,2	0,3
Vegetariana	Massa espiral com estufado de lentilhas, cogumelos, cenoura e curgete ^{1,6,8,10,11}	757	180	4,4	0,8	27,5	1,8	7,9	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{7,12}	194	46	1,3	0,2	6,4	0,9	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de couve branca ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	914	218	7,0	0,9	29,8	0,8	7,9	0,6
Vegetariana	Arroz de tofu, cogumelos, milho e cenoura no forno ^{1,6}	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,6}	1255	299	7,1	1,1	45,8	1,6	12,8	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,6}	1255	299	7,1	1,1	45,8	1,6	12,8	0,2
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	6,3	0,7	0,9	0,1
Prato	Peru assado com molho de castanhas e arroz ⁸	839	200	8,9	2,2	15,7	0,5	13,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico, couve-flor, brócolos e couve-lombarda no forno com molho de castanhas e arroz ^{8,9,10,11}	1228	293	11,4	1,6	39,1	1,7	6,5	1,0
Salada	Salada de alface e beterraba	436	105	9,8	1,4	2,1	1,8	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta – Comemoração do Dia Nacional de Luta contra a Obesidade									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,1
Prato	Salada colorida de salmão e perca sobre cama de batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁴	542	129	6,0	1,2	10,9	0,9	7,1	0,1
Vegetariana	Salada colorida de soja sobre cama de batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁶	589	140	2,6	0,4	18,3	1,1	9,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Crumble de fruta / fruta da época ^{1,7}	666	159	5,9	3,1	23,8	11,8	1,5	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, 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: 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 20 a 24 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	176	42	1,3	0,2	5,8	0,5	1,1	0,1
Prato	Arroz colorido de atum com ervilhas, cenoura e milho no forno ⁴	880	209	7,0	0,9	24,1	0,6	11,7	1,0
Vegetariana	Arroz colorido de lentilhas com cenoura, ervilhas e milho no forno ^{1,6,8,10,11}	957	228	4,7	0,7	37,1	1,2	9,6	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Jardineira de frango (frango estufado com cenoura, ervilhas e batata aos cubos)	404	96	1,7	0,3	11,7	0,9	7,7	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) ⁶	549	130	1,3	0,2	17,1	1,2	10,4	0,1
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	2,2	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	0,6	1,0	0,2
Prato	Salada quente de macarrão com grão-de-bico, ovo cozido e salsa ^{1,3,12}	1161	276	8,9	1,8	33,6	1,6	12,4	0,3
Vegetariana	Salada quente de macarrão com grão-de-bico, cenoura, repolho e salsa ^{1,6,12}	1259	299	6,4	1,1	46,4	2,9	11,5	0,4
Salada	Salada de alface e milho	650	157	14,0	1,8	3,2	0,2	3,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	174	41	1,3	0,2	5,9	0,6	1,0	0,1
Prato	Arroz de tomate com bacalhau lascado ⁴	795	188	3,1	0,5	28,9	0,4	10,7	1,8
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	729	173	3,1	0,6	24,8	1,0	10,3	0,5
Salada	Legumes estufados (abóbora e couve-lombarda)	108	26	0,2	0,0	4,0	0,6	1,7	1,4
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,7}	422	100	0,7	0,2	19,7	7,7	2,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	225	53	1,5	0,2	7,7	0,7	1,5	0,2
Prato	Carne de porco assada com mel e massa espiral ^{1,3}	1021	243	10,2	3,0	23,2	3,7	14,2	0,3
Vegetariana	Tofu assado e curgete em cubinhos com massa espiral ^{1,6}	993	236	8,6	1,9	27,2	1,5	11,6	0,5
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

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.



gertal

www.gertal.pt

Município da Lousã Semana de 27 a 31 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas em tomate com massa cotovelinhos ^{1,3,6,12}	841	199	5,5	1,6	27,2	1,6	9,4	0,8
Vegetariana	Feijão preto, abóbora e curgete estufados em tomate com massa cotovelinhos ^{1,6}	1110	263	8,1	1,3	37,3	1,7	10,2	0,6
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com molho de legumes e arroz de feijão catarino ⁴	705	168	5,2	0,8	19,6	0,4	10,1	0,3
Vegetariana	Soja e cogumelos no forno com molho de legumes e arroz de feijão catarino ⁶	874	208	4,8	0,7	26,6	0,5	12,5	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba	436	105	9,8	1,4	2,1	1,8	1,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Legumes à Brás (cenoura, couve-lombarda e alho francês com ovo e batata palha) ^{1,3,5,6,7,9,10}	972	234	16,3	5,6	14,1	0,7	6,8	0,6
Vegetariana	Legumes e grão-de-bico salteados (cenoura, couve-lombarda, curgete, repolho e alho francês) envoltos com batata palha	586	140	6,1	0,9	16,8	1,1	3,3	0,2
Salada	Salada de pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Sexta – Comemoração do Dia Mundial da Criança									
Sopa	Sopa de feijão catarino e peca ^{7,12}	224	53	1,5	0,2	7,9	0,6	1,7	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1126	268	8,6	1,3	37,4	2,0	9,2	1,1
Vegetariana	Tofu assado com arroz de cenoura ^{1,6}	981	234	8,7	1,7	28,7	0,5	8,9	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	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, 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: 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