



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Lousã Semana de 1 de novembro de 2024 Almoço



Sexta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

Feriado

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



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. 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 Lousã Semana de 4 a 8 de novembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate) com esparguete ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate) com esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1111	263	4,3	0,9	36,9	5,4	17,1	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	117	28	0,1	0,0	4,1	2,2	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
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, batata cozida aos cubos e ovo ^{3,4}	675	160	4,1	0,7	19,7	0,7	9,8	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cozida aos cubos, couve-lombarda, brócolos e cenoura	566	134	2,7	0,5	20,2	1,1	5,6	0,2
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									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Soja estufada com arroz de milho, cenoura e ervilhas ^{1,6,8,11}	946	225	4,1	0,6	30,1	3,4	14,3	0,3
Vegetariana	Soja estufada com arroz de milho, cenoura e ervilhas ^{1,6,8,11}	946	225	4,1	0,6	30,1	3,4	14,3	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									
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	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	Lentilhas e cogumelos salteados com massa espiral e salsa ^{1,6,10,11}	1136	269	4,9	0,9	42,8	1,5	12,5	0,6
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									
Sopa	Creme de brócolos e favas ^{7,12}	196	47	1,4	0,2	6,4	0,8	1,4	0,2
Prato	Salada de pescada, batata, cenoura, ovo e ervilhas ^{3,4}	403	95	2,0	0,4	11,0	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Tofu assado com batata, cenoura e couve ^{1,5,6,8,9,10,11}	450	107	3,3	0,8	14,2	1,1	4,4	0,3
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

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. 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 Lousã Semana de 11 a 15 de novembro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda – Dia de São Martinho									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Fêveras à são martinho com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{5,6,8}	633	152	7,4	1,1	11,8	0,5	9,2	0,2
Vegetariana	Soja, cenoura e curgete estufadas com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{1,5,6,8,11}	718	172	7,6	0,8	15,7	2,6	8,7	0,3
Salada	Cenoura e milho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	0,1
Sobremesa	Doce / fruta da época ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
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	Massa tricolor de salmão gratinada no forno com queijo ralado ^{1,3,4,7}	1260	300	13,4	3,1	30,7	1,2	12,8	0,3
Vegetariana	Massa tricolor com feijão catarino, cogumelos e repolho no forno ^{1,6}	1153	273	1,7	0,5	51,5	2,0	12,7	0,5
Salada	Beterraba e feijão-verde	121	29	0,2	0,1	3,7	1,1	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	0,5	1,0	0,1
Prato	Paelha com feijão branco, ervilhas, cenoura e milho	1000	237	3,1	0,5	38,6	0,8	9,5	0,2
Vegetariana	Paelha com feijão branco, ervilhas, cenoura e milho	1000	237	3,1	0,5	38,6	0,8	9,5	0,2
Salada	Salada de alface	628	152	15,5	2,2	0,8	0,2	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Perninha de frango assada com esparguete ^{1,3}	788	187	4,2	0,8	20,0	0,8	16,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	762	181	4,8	0,9	27,6	2,6	6,9	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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
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 brás ^{3,4}	916	220	14,0	4,8	11,6	0,4	11,3	1,6
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, repolho e batata palha (batata em natureza) ^{1,6}	474	113	3,9	0,8	13,8	1,0	4,7	0,3
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

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, 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



Município da Lousã Semana de 18 a 22 de novembro 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 ^{1,5,6,8,9,10,11}	709	169	5,1	1,3	22,8	0,7	7,4	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	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
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 mel, limão e arroz	820	195	7,9	2,1	16,4	1,9	14,4	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico, couve-flor, brócolos e couve-lombarda no forno com arroz ^{9,10,11}	1246	297	10,2	1,4	41,9	1,1	7,3	1,2
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									
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 de salmão e pescada com batata, cenoura e ervilhas ⁴	475	113	3,7	0,7	12,5	0,9	6,7	0,2
Vegetariana	Salada colorida de soja sobre cama de batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,8,11}	547	130	2,6	0,4	16,6	2,6	8,3	0,1
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Tigelada / fruta da época ^{1,3,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	15,7	5,5	0,2

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



Município da Lousã Semana de 25 a 29 de novembro 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	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	965	223	7,1	1,5	33,6	0,9	6,8	0,5
Vegetariana	Seitan assado com arroz de tomate ^{1,6}	884	210	5,0	0,9	28,4	1,1	11,9	0,6
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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 aves (frango e peru estufados com cenoura, ervilhas e batata aos cubos)	460	109	3,3	0,9	10,2	0,8	9,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) ^{1,6,8,11}	512	121	1,3	0,2	15,6	3,2	9,7	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 atum com cenoura raspada ⁴	948	225	7,2	1,0	28,9	0,7	10,6	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	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 molho de castanhas e massa esparguete polvilhada com salsa ^{1,3,8}	1046	250	12,5	3,2	20,7	1,4	13,0	0,4
Vegetariana	Tofu assado e curgete em cubinhos com molho de castanhas e massa esparguete polvilhada com salsa ^{1,5,6,8,9,10,11}	972	231	9,3	2,2	26,5	2,2	10,0	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

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, 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