

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município da Lousã Semana de 1 a 5 de junho de 2026

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	1,4	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Gertal burger (pão com hambúrguer de aves, queijo, alface e batata pala pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1292	309	16,1	4,9	27,3	0,4	13,4	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de feijão branco em pão e vegetais (brócolos, cenoura, ervilhas e cogumelos) com batata frita à rodela ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	733	175	5,5	0,9	24,1	1,2	5,2	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Gelado / fruta da época ^{1,7}	790	190	8,0	7,0	27,0	24,0	2,5	0,1
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco ^{7,12}	227	54	1,5	0,2	7,8	0,7	1,6	0,2
Prato	Abrótea estufada com cenoura e tomate com arroz branco ⁴	717	170	3,8	0,5	22,3	0,7	11,4	0,2
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, repolho e arroz branco ^{1,6}	909	216	7,6	1,5	27,1	0,9	8,7	0,5
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	Salada de grão com bacalhau e ovo cozido ^{3,4}	472	112	2,5	0,5	13,4	0,9	8,1	1,0
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos picados) ^{1,6,10}	915	217	4,1	0,8	35,0	2,7	8,3	0,2
Salada	Brócolos e couve branca	126	30	0,3	0,1	3,5	0,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	186	44	1,4	0,2	6,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Gratinado de massa tricolor com atum, milho e queijo ^{1,3,4,6,7,10}	1126	310	10,2	3,8	28,6	1,8	16,8	1,2
Vegetariana	Gratinado de massa com cogumelos, seitan e couve-lombarda em juliana ^{1,6}	424	104	3,7	0,8	8,5	1,2	8,2	0,7
Salada	Cenoura e curgete estufadas	407	98	8,9	1,3	2,8	1,8	1,0	0,6
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1006	238	6,2	2,5	38,8	17,4	6,1	0,3



Fruta da semana: maçã, pera, laranja, banana e clementina

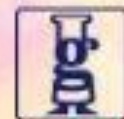
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem 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 8 a 12 de junho de 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	174	41	1,3	0,2	6,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	833	198	5,9	1,3	22,1	0,5	13,9	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão-frade com cenoura, brócolos e couve-lombarda	1095	259	2,7	0,5	46,7	1,0	9,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa e milho	124	211	0,5	0,1	10,9	3,0	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Atum com salada de batata e macedónia de legumes ⁴	484	115	3,6	0,5	14,2	1,2	5,8	0,4
Vegetariana	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}	548	130	1,4	0,2	17,2	3,1	10,3	0,1
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
Quarta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	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
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Esmagada de salmão no forno com batata aos cubos cozida ⁴	621	148	7,8	1,4	12,8	0,9	6,2	0,1
Vegetariana	Crumble de grão-de-bico no forno com batata, espinafres e broa ^{1,6,7}	660	157	4,5	0,9	22,2	1,3	5,2	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1651	388	0,0	0,0	87,4	86,2	8,6	1,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Arroz à valenciana (carne de porco aos cubos, cenoura, pimento e ervilhas)	735	175	6,5	1,8	19,5	1,1	9,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda e feijão catarino estufados) com arroz branco	588	140	2,8	0,3	21,6	0,8	6,3	0,3
Salada	Cenoura e repolho cozido	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



Fruta da semana: kiwi, clementina, banana, maçã e pera

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. 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 15 a 19 de junho de 2026

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	1,3	0,2	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	889	213	12,6	1,8	12,8	0,4	11,3	1,7
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (soja, batata, tomate, brócolos, nabo, cenoura e repolho) ^{1,6,8,11}	450	107	0,8	0,1	14,5	3,1	8,4	0,1
Salada	Cenoura e milho	113	286	0,8	0,1	14,1	6,1	2,1	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}	182	43	1,4	0,2	6,5	0,8	0,9	0,1
Prato	Macarrão com carne de vaca picada estufada ^{1,3}	1067	254	11,0	3,5	24,7	1,0	13,6	0,4
Vegetariana	Macarrão com feijão catarino, cogumelos e repolho ^{1,6,10}	982	232	1,4	0,4	43,4	1,7	11,0	0,4
Salada	Beterraba e feijão-verde	142	34	0,1	0,0	1,1	1,9	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	336	80	2,6	0,4	11,3	1,2	1,9	0,3
Prato	Filetes de solha assados com batata assada ⁴	438	104	2,6	0,4	11,9	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de vegetais	927	220	4,2	0,6	40,2	0,7	4,7	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1651	388	0,0	0,0	87,4	86,2	8,6	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Perninha de frango assada com molho de castanhas e esparguete ^{1,3}	819	194	5,7	1,0	20,3	1,4	15,1	0,3
Vegetariana	Lentilhas e beringela no forno com molho de castanhas e esparguete ^{1,6,10,12}	792	188	6,4	1,1	25,9	3,0	5,9	0,3
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}	222	53	1,5	0,2	7,5	0,6	1,6	0,2
Prato	Macarronete com carne de vaca picada no forno com molho de tomate ^{1,6,10}	914	218	9,2	3,0	20,6	1,8	12,5	0,2
Vegetariana	Macarronete com tofu, curgete e abóbora no forno com molho de tomate ^{1,6,10}	823	196	7,1	1,6	22,7	1,7	9,6	0,6
Salada	Salada de alface e milho	547	282	13,2	1,9	7,5	2,6	1,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Fruta da semana: laranja, banana, pera, maçã e clementina

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 22 a 26 de junho de 2026

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}	186	44	1,4	0,2	6,1	0,7	0,9	0,2
Prato	Escalopes de porco estufados com massa espiral ^{1,3}	825	196	5,0	1,3	21,9	0,8	15,2	0,3
Vegetariana	Massa espiral com estufado de lentilhas, cogumelos, cenoura e curgete ^{1,6,10}	750	178	4,7	0,8	25,5	2,0	7,1	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor	160	38	0,3	0,0	4,6	1,3	2,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Canja / sopa de legumes ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	915	218	7,2	1,0	29,4	1,4	8,0	0,5
Vegetariana	Arroz de tofu, cogumelos, milho e cenoura no forno ^{1,6}	728	205	5,3	0,9	23,4	1,6	8,3	0,4
Salada	Salada de pepino e milho	97	230	1,0	0,2	10,6	4,3	2,2	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	Frango corado no forno com alecrim e esparguete ^{1,3}	773	183	4,2	0,8	19,3	0,8	16,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão catarino e macarrão) ^{1,6,10}	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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	Salada de salmão e pescada com batata, cenoura e ervilhas ^{2,4,14}	492	117	4,1	0,7	12,5	0,9	7,0	0,2
Vegetariana	Salada colorida de soja sobre cama de batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,8,11}	584	139	2,6	0,4	16,8	3,2	10,0	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 ^{1,3,6,7}	561	133	3,3	1,2	19,5	18,1	5,5	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	176	42	1,4	0,2	6,0	0,6	0,9	0,2
Prato	Peru assado com mel e limão com arroz branco ⁸	822	196	8,0	2,1	16,3	2,0	14,5	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico, couve-flor, brócolos e couve-lombarda no forno com arroz ^{9,10,11}	1253	298	10,4	1,5	42,0	1,3	7,2	1,2
Salada	Salada de alface e beterraba	475	115	9,8	1,4	3,9	3,4	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Fruta da semana: kiwi, laranja, banana, maçã e pera

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 29 a 30 de junho de 2026

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 ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	956	226	4,1	0,6	38,6	0,7	8,2	0,4
Vegetariana	Feijão-frade com batata cozida, cenoura aos cubos e repolho em juliana polvilhados com cebola e salsa picada	514	121	1,0	0,2	22,0	1,1	4,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	547	282	13,2	1,9	7,5	2,6	1,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{7,12}	180	43	1,3	0,2	6,2	0,8	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com tomate e massa espiral ^{1,3}	689	163	3,5	0,7	18,3	1,1	14,2	0,3
Vegetariana	Gratinado de massa espiral com feijão branco, tomate, cogumelos e curgete ^{1,6,10}	946	224	5,0	0,9	32,3	1,3	9,5	0,5
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	130	31	0,0	0,0	2,4	2,8	1,2	1,0
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,6,7}	1006	238	6,2	2,5	38,8	17,4	6,1	0,3

Fruta da semana: banana e maçã



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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