

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## MUNICIPIO DE VISEU

Semana de 4 a 8 de setembro de 2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco	245	58	1,1	0,2	9,4	0,9	1,9	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1051	250	8,9	1,4	32,1	2,3	9,4	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1031	245	8,5	2,5	31,5	2,3	9,4	1,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja com cenoura ripada <sup>1,3</sup>	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Saladinha de pescada com batata, ovo raspado e macedónia de legumes <sup>3,4</sup>	375	89	1,0	0,2	11,6	0,7	7,8	0,2
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, cebola, ervilhas, milho, brócolos e seitan <sup>1,6</sup>	399	94	1,3	0,3	13,2	1,4	6,5	0,3
Salada	Legume incorporado	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão-frade	289	68	1,1	0,2	11,1	1,1	2,7	0,2
Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6,12</sup>	906	215	5,9	1,6	28,9	2,5	10,6	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e esparguete <sup>1,6,10,11</sup>	1011	239	3,5	0,6	39,1	1,6	11,9	0,4
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	201	48	1,0	0,2	8,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e arroz de legumes <sup>4</sup>	769	183	6,6	1,0	21,5	0,8	8,9	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos com ervilhas e rebentos de feijão mungo <sup>6</sup>	720	171	2,3	0,4	32,2	0,5	4,2	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-lombarda	217	51	0,8	0,1	9,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1</sup>	990	235	6,3	1,5	29,4	2,3	13,9	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) <sup>1,6</sup>	701	166	2,6	0,5	28,3	2,4	6,1	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

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