



CM SEIXAL

Semana de 01 a 4 de setembro de 2020 Almoço

Segunda

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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	643	153	4,0	0,5	19,7	2,1	6,9	0,3
Prato	Empadão de atum com arroz	430	102	2,6	0,4	12,1	0,9	7,0	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura, cebola e tomate	372	89	4,1	0,6	9,8	1,4	2,1	0,2
Salada	Cenoura,ervilhas e feijão verde	204	49	0,3	0,1	5,8	2,6	3,2	0,1
Sobremesa	Pêssego em calda	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês, cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	66	1,3	0,2	11,4	1,9	1,8	0,2
Prato	Carne porco estufada. c/ massa esparguete	911	217	8,6	2,6	21,9	0,3	12,4	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana(arroz, alho francês, courgete, pimento,tomate e milho)	851	202	3,7	0,5	34,7	1,4	5,5	0,0
Salada	Salada cenoura, couve roxa e tomate	101	24	0,2	0,0	3,7	3,6	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Filetes de Pescada no forno c/ batata corada ⁴	503	120	6,6	1,0	0,5	0,4	14,5	0,2
Vegetariana	Empadão de batata c/ lentilhas e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	1072	254	6,4	1,3	35,8	1,0	11,6	0,8
Salada	Brocolos, couve flor e cenoura	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora e nabo	591	142	9,5	1,4	11,3	1,6	2,1	0,0
Prato	Carne vaca estufada c/ ervilhas e macarronete ^{1,3}	947	226	10,9	3,7	16,2	0,9	14,8	0,1
Vegetariana	Caril de alho frances e grão de bico c/ macarrão ^{1,2,3,7}	1222	290	4,3	0,6	51,5	2,3	9,0	0,0
Salada	Alface , cenoura e beterraba	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 7 a 11 de setembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	562	133	1,8	0,3	20,5	1,6	5,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura ^{3,4,5,6,7,8,12}	661	158	6,9	1,3	14,6	0,1	8,9	0,6
Vegetariana	Empadão de batata e seitan c/ espinafres ^{1,6}	408	97	1,5	0,4	5,2	0,9	14,9	0,1
Salada	Couve lombarda, cenoura e alho frances salteados	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e abóbora ^{1,6,7,8,12}	544	127	5,8	0,8	14,4	1,5	3,2	0,0
Prato	Perna peru assada c/ cubinhos cenoura e esparguete ^{1,3}	702	167	6,9	1,9	12,7	0,9	13,2	0,1
Vegetariana	Grão estufado c/ courgete e esparguete ^{1,3}	1075	255	5,6	0,8	39,4	2,6	9,1	0,0
Salada	Salada tomate, milho e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	315	75	1,6	0,3	12,6	1,7	1,9	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno c/ arroz de cenoura ⁴	673	160	3,1	0,5	20,0	0,3	12,6	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan e ervas c/ arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	815	195	10,5	1,1	9,4	0,6	14,9	1,1
Salada	Courgete, nabo e cenoura	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombardo e cenoura	419	99	2,1	0,3	16,9	1,3	2,3	0,6
Prato	Tirinhas de porco c/ cenoura, feijão encarnado e massa fusilli ¹	998	238	8,9	2,6	23,4	0,5	15,2	0,1
Vegetariana	Massinha fusilli de feijão encarnado c/ cenoura ¹	1163	277	4,2	0,6	45,7	0,9	13,0	0,0
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Arroz doce /fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	431	102	2,5	0,4	16,9	1,4	2,2	0,0
Prato	Badejo espiritual (c/ cenoura e batata palha) ^{1,4,5,6,7,9,10}	1757	422	28,8	11,2	33,1	0,7	7,6	0,2
Vegetariana	Alho francês à brás (alho francês, cebola, batata palha,s/ ovo) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1757	423	30,9	9,8	27,7	0,5	8,2	0,8
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 14 a 18 de setembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	358	85	1,8	0,3	14,1	1,6	2,2	0,5
Prato	Almondegas aves estufadas c/ cenoura, ervilhas e arroz ^{1,6,12}	778	185	4,4	0,8	19,7	0,2	16,4	0,1
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz e espargado	1005	239	5,4	0,8	41,9	1,2	4,3	0,0
Salada	Salada de tomate, cenoura, milho	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa courgette c/ abobora ^{1,3,5,6,7,8,12}	364	86	0,9	0,2	17,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno c/ batata corada ⁴	842	202	14,3	2,6	8,5	0,6	9,3	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ cogumelos e batata ^{1,6,10,11}	575	136	1,7	0,2	20,8	1,3	8,1	0,2
Salada	Cenoura às rodela, alho francês e lombardo salteados	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7,9,10,14}	929	222	10,7	3,0	17,3	1,4	12,7	0,9
Vegetariana	Ranchinho vegetariano (macarronete, soja, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,7,14}	867	206	3,4	0,4	32,2	2,1	8,6	0,1
Salada	Alface ripada, milho e nabo	236	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pescada à gomes sá c/ batata cozida e ovo ^{3,4}	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes (milho, cen., c. flor, brócolos) no forno c/ feijão e batata	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Cenoura, brócolos e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes (repolho, cenoura ripados)	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Stroganoff de porco esparguete(c/natas ou leite) ^{1,3,7}	859	205	10,3	3,5	15,3	1,2	12,3	0,2
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ esparguete ^{1,3,6,7,9,10,11}	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Salada alface, couve roxa e beterraba	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 21 a 25 de setembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de courgete e nabo	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de ervilhas e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,14}	608	145	5,9	0,8	20,1	0,5	2,2	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão c/ arroz de cenoura e brocolos	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Brocolos, feijão verde e cenoura	108	26	0,0	0,0	3,4	3,0	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema grão ^{1,6,7,8,12}	816	192	7,6	1,0	23,6	2,5	5,4	0,0
Prato	Perna frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	859	204	6,5	1,1	19,4	0,2	16,2	0,1
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa espiral ^{1,3,6}	1201	284	2,9	0,4	40,7	2,0	22,1	0,2
Salada	Salada alface, tomate, beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura c/ feijão verde	463	110	3,7	0,5	16,6	1,2	2,3	0,0
Prato	Red-fish cozido c/ batata cozida ⁴	399	95	2,8	0,4	9,9	1,1	6,8	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ lentilhas e e batata salteadas ^{1,3,6,7,9,10,11}	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Cenoura, couve flor e ervilhas	204	48	0,5	0,0	8,0	0,9	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Bifinhos de porco de cebolada c/ esparguete ^{1,3,5,6,7,14}	975	232	9,5	1,7	20,0	1,1	15,8	0,1
Vegetariana	Rolo de tofu c/ batata corada e brocolos ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	780	188	16,3	1,6	2,0	1,5	7,5	1,2
Salada	Salada tomate, cenoura e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Leite crema / fruta da epoca ^{1,3,7,8,12}	373	88	0,1	0,0	19,5	15,7	2,3	0,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	802	192	10,4	1,6	16,8	0,9	7,0	0,1
Prato	Medalhões de pescada c/ molho tomate e arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,12}	550	130	4,4	0,9	9,3	0,6	13,1	0,6
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata,soja, cenoura, ervilhas, f.verde) ⁶	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Salada tomate, cenoura e lombardo	99	23	0,2	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM SEIXAL

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema abóbora c/ feijão verde	355	85	3,5	0,5	11,0	1,2	1,8	0,4
Prato	Bolonhesa de vitela c/ esparguete ^{1,3}	970	231	10,6	3,1	20,2	0,9	13,3	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ esparguete ^{1,3,6}	1101	260	2,6	0,4	36,6	1,8	21,3	0,1
Salada	Salada alface, cenoura e tomate	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia (ervilhas, f.verde e cenoura)	412	98	2,3	0,3	16,2	1,3	2,2	0,0
Prato	Abrotea c/salada russa (batata, cenoura,ervilhas, f.verde) ⁴	430	102	4,0	0,6	6,1	0,3	10,2	0,1
Vegetariana	Seitan de cebolada c/ batata cozida ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	815	195	10,5	1,1	9,4	0,6	14,9	1,1
Salada	Couve-flor, feijão verde e cenoura	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	370	88	3,7	0,5	11,1	1,6	1,9	0,4
Prato	Peito de peru estufado c/ cenoura e arroz branco	846	201	6,0	1,4	26,6	0,8	9,6	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana(arroz, alho francês, courgete, pimento,tomate e milho)	851	202	3,7	0,5	34,7	1,4	5,5	0,0
Salada	Salada couve lombardo , milho e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema courgette	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Saladinha de salmão c/legumes (erv.,cen.,f.verde) c/ batata ⁴	978	235	19,2	3,5	3,6	0,2	11,6	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes no forno c/ molho branco (s/ leite)	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Feijão verde, milho e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Pudim caramelo / fruta da época ⁷	431	102	1,4	0,8	19,5	15,6	2,8	0,2
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	388	92	2,0	0,3	15,4	2,0	2,2	0,3
Prato	Carne porco aos cubos c/ macarronete e grão ^{1,3,7,14}	1044	250	13,7	3,6	12,7	0,8	17,3	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão c/ lombardo e macarronete ^{1,3,7,14}	709	169	2,3	0,3	27,2	1,7	8,7	0,0
Salada	Salada alface, tomate e couve roxa	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar 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, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 5 a 9 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

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

FERIADO 5 DE OUTUBRO

Terça

Sopa	Sopa grão c/ abóbora	102	24	0,1	0,0	4,7	2,8	0,8	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de salsa ^{1,6,7,9,10}	964	230	9,0	2,5	24,0	0,3	12,5	0,5
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,9,10,11}	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Salada alface, tomate, beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

Sopa	Creme de brócolos	254	60	2,1	0,3	7,3	1,9	2,0	0,2
Prato	Filetes no forno c/ salada russa(batata, cen., ervilhas) ⁴	386	91	1,9	0,3	11,2	0,9	6,7	0,1
Vegetariana	Rolo tofu c/ legumes salteados (alho frances, cen. e courgete) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	780	188	16,3	1,6	2,0	1,5	7,5	1,2
Salada	Cenoura, couve-flor e brocolos	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

Sopa	Sopa juliana de legumes (lombardo, cenoura e alho frances ripados)	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Perna de peru estufada c/ ervilha, cenoura e massa espiral ^{1,3}	781	182	3,9	0,8	20,5	1,0	15,4	0,1
Vegetariana	Croquetes de soja c/ cenoura e massa espiral ^{1,3,6}	1174	278	2,7	0,4	36,4	1,4	23,9	0,1
Salada	Feijão verde, ervilhas e milho	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina tutti-fruti / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

Sopa	Legumes(repolho, cenoura, abóbora	255	61	2,1	0,3	7,8	2,1	1,8	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e feijão verde ⁴	377	89	1,9	0,2	10,8	0,8	7,2	0,7
Vegetariana	Rolo de seitan c/ ervas e batata corada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	815	195	10,5	1,1	9,4	0,6	14,9	1,1
Salada	Tomate, alface e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM SEIXAL

Semana de 12 a 16 de outubro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Empadão de vitela c/ arroz ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	919	219	12,9	4,2	12,2	0,7	13,3	0,7
Vegetariana	Estufado de cenoura, brocolos c/feijão e cenoura	937	221	1,3	0,2	46,9	0,5	4,4	1,5
Salada	Cenoura, lombardo e alho frances salteados	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo c/ couve coração	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Pescada c/ cebolada de tomate e batata cozida ⁴	478	114	3,9	0,6	11,5	0,8	7,7	0,1
Vegetariana	Salada de batata, lombardo, f.verde e cenoura	372	89	4,1	0,6	9,8	1,4	2,1	0,2
Salada	Salada beterraba, tomate e alface	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho ripado ^{1,3,5,6,7,8,12}	322	77	1,6	0,3	12,7	2,4	1,8	0,2
Prato	Perna peru assada no forno c/ esparguete ^{1,3}	788	187	7,7	2,1	14,3	0,8	14,7	0,1
Vegetariana	Estufado de grão e milho c/ esparguete ^{1,3,7,14}	1152	273	5,3	0,7	41,9	2,3	11,3	0,2
Salada	Salada alface, cenoura e couve roxa)	236	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Bacalhau fresco gratinado c/ batata palha e espinafres ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	794	188	5,7	1,3	15,6	0,6	18,5	2,3
Vegetariana	Tofu à brás (s/ovo) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1757	423	30,9	9,8	27,7	0,5	8,2	0,8
Salada	Couve lombardo, cenoura e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Pudim de morango / fruta da época ⁷	446	105	1,5	0,8	20,3	17,1	2,8	0,3
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Feijoada (porco,frango, cenoura, feijão e arroz branco) ⁶	853	203	9,4	1,6	15,9	0,8	13,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada c/ macarronete, ervilhas e cenoura. ^{1,3,6,7,14}	1341	317	3,8	0,6	36,0	1,3	29,7	0,0
Salada	Salada alface, tomate e cenoura	93	22	0,2	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	308	73	0,3	0,0	14,6	13,7	1,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 19 a 23 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Empadão de atum c/ arroz e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	1079	257	13,3	2,2	19,1	0,7	14,5	2,0
Vegetariana	Empadão de soja (c/ arroz) ⁶	1163	275	2,3	0,3	42,1	0,9	20,2	0,2
Salada	Salada alface, cenoura, beterraba	99	23	0,2	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa e cenoura	410	97	2,3	0,3	16,0	1,6	2,2	0,0
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	751	178	4,6	0,8	18,0	0,9	15,7	0,1
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa espiral ^{1,3,6}	1201	284	2,9	0,4	40,7	2,0	22,1	0,2
Salada	Brocolos, couve flor e cenoura	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Tranches de pescada estufadas c/ arroz de grelos ⁴	1031	244	2,1	0,3	46,6	0,3	8,8	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ batata e lentilhas salteadas ^{1,3,6,7,9,10,11}	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Courgete, nabo e cenoura	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	578	138	7,9	1,1	13,9	1,1	2,1	0,0
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cen., feijão e massa fusilli ^{1,3}	782	185	3,8	1,0	24,9	1,7	12,1	0,2
Vegetariana	Massinha fusilli c/ feijão encarnado e cenoura ¹	1055	251	3,4	0,5	42,3	0,9	11,6	0,2
Salada	Salada alface, tomate e couve roxa	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	322	77	1,6	0,3	12,7	2,4	1,8	0,2
Prato	Meia desfeita bacalhau (batata, grão e ovo) ^{4,9,12}	565	134	3,0	0,4	14,8	1,0	10,8	0,7
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, erv., cebola, f.verde) ⁶	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Brocolos, cenoura e feijão verde	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 26 a 30 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve flor e cenoura	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Hamburguer aves c/ arroz de ervilhas, feijão verde e cenoura ^{1,5,6}	813	194	6,4	0,4	22,7	0,7	10,8	0,1
Vegetariana	Estufado de cogumelos, cenoura, feijão verde c/ arroz	695	164	2,1	0,3	32,1	1,1	3,2	0,2
Salada	Salada alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	643	153	4,0	0,5	19,7	2,1	6,9	0,3
Prato	Salmão lascado no forno de cebolada c/ batata e cozida ⁴	616	147	8,0	1,5	11,7	1,0	6,5	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade e batata c/ cenoura e tomate	372	89	4,1	0,6	9,8	1,4	2,1	0,2
Salada	Brocolos, couve flor e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema abobora c/ massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	1064	249	10,4	1,5	33,4	1,6	4,6	0,0
Prato	Carne porco assada c/ arroz de milho	881	210	8,1	2,5	21,1	0,4	12,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e feijão verde) ⁶	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Salada tomate, cenoura e couve roxa	205	48	1,2	0,0	5,2	2,6	3,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema alho frances ^{1,6,7}	548	131	6,6	1,5	14,1	1,5	3,0	0,3
Prato	Pescada cozida c/ batata e ovo cozido ⁴	503	120	6,6	1,0	0,5	0,4	14,5	0,2
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ salteado de legumes ^{1,3,6,7,9,10,11}	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Brocolos, cenoura e couve flor	205	48	1,2	0,0	5,2	2,6	3,5	0,0
Sobremesa	Arroz doce /fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de courgete e cenoura	258	62	2,1	0,3	8,1	2,4	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	799	190	5,6	1,5	21,6	0,4	12,8	0,2
Vegetariana	Estufado de courgete c/ cogumelos, abobora e arroz branco ^{5,6}	959	231	16,5	1,7	16,1	1,6	3,1	0,3
Salada	Salada alface, cenoura e milho	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 2 a 6 de novembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve flor e cenoura	142	33	0,2	0,0	5,9	3,1	1,0	0,1
Prato	Hamburguer aves c/ esparguete ^{1,3,5,6,12}	1061	253	10,5	2,4	22,7	1,2	16,8	0,3
Salada	Salada alface, cenoura e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Estufado de cogumelos, cenoura, feijão verde c/ arroz	695	164	2,1	0,3	32,1	1,1	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	239	57	0,9	0,1	8,4	2,6	2,3	0,2
Prato	Lombinhos de tamboril no forno c/ arroz ^{4,5,6}	631	149	4,1	0,9	14,0	0,2	13,9	0,8
Salada	Alface, couve roxa e tomate	105	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura, cebola e tomate	937	221	2,4	0,6	34,5	2,7	12,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema alho francês, cenoura	157	37	0,5	0,1	6,2	2,5	1,2	0,1
Prato	Carne porco estufada c/ massa fusilli ^{1,3}	1029	245	11,7	3,4	19,1	0,8	15,4	0,7
Salada	Brocolos, lombardo e ervilhas	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, ervi., cen., pimento vrd, tomate, cebola)	330	79	1,7	0,3	10,5	2,0	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	158	37	0,1	0,0	6,7	3,0	1,3	0,1
Prato	Salada russa c/atum, batata, cen. e feijão verde ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	646	155	8,5	0,8	10,7	1,0	8,1	0,5
Salada	Brocolos, couve flor e cenoura	129	31	0,4	0,0	2,9	2,1	2,8	0,1
Vegetariana	Empadão (esmagada de batata) de lentilhas e tomate ^{1,6,7,10,11}	456	108	2,1	0,3	15,8	1,8	5,4	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	540	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora e nabo	157	37	0,5	0,1	6,5	2,7	1,0	0,1
Prato	Carne vaca estufada c/ arroz de feijão	1158	277	10,7	3,5	27,7	0,1	17,2	0,1
Salada	Alface, milho e beterraba	248	58	1,7	0,0	5,6	2,0	4,6	0,0
Vegetariana	Caril de alho frances e grão de bico c/ macarrão ^{1,2,3,7}	670	159	3,6	0,5	22,7	3,0	6,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 9 a 13 de novembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão branco c/ nabiças	226	54	0,7	0,1	8,0	2,6	2,3	0,1
Prato	Empadão de atum c/ pure de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	980	233	9,0	1,1	26,6	0,9	11,0	0,7
Salada	Couve lombarda, cenoura e alho frances salteados	208	50	2,9	0,4	3,0	2,5	1,7	0,0
Vegetariana	Empadão de batata e seitan c/ espinafres ^{1,6,7}	326	77	2,0	0,4	7,3	1,3	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos e abobora	129	31	0,8	0,1	3,6	2,5	1,5	0,1
Prato	Frango assado c/ cubinhos de cenoura e esparguete ^{1,3}	605	144	4,5	0,8	14,3	1,8	10,9	0,3
Salada	Salada tomate, milho e couve roxa	248	58	1,7	0,0	5,6	2,0	4,6	0,0
Vegetariana	Grão estufado c/ courgete e esparguete ^{1,3}	690	164	3,9	0,5	23,5	2,6	6,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres	151	36	0,6	0,1	5,7	2,4	1,2	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno c/ arroz de cenoura ⁴	565	134	3,2	0,5	16,6	1,2	9,0	0,1
Salada	Courgete, nabo e milho	196	46	1,4	0,1	4,2	1,5	3,8	0,0
Vegetariana	Rolo de seitan e ervas c/ arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	931	222	10,0	1,2	21,0	1,1	11,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombardo e cenoura	162	38	0,4	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Febras de porco c/ cenoura, feijão encarnado e massa fusilli ^{1,6}	797	191	8,7	2,5	14,3	1,3	13,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Massinha fusilli de feijão encarnado c/ cenoura ¹	1052	251	2,7	0,3	41,7	1,0	14,4	0,1
Sobremesa	Arroz doce /fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	1235	291	1,7	0,3	61,6	38,4	6,9	0,2
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Badejo espiritual (c/ cenoura e batata palha) ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	1260	302	19,1	7,3	25,7	1,3	6,6	0,2
Salada	Salada alface, tomate e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Alho francês à brás (s/ ovo, batata palha, cebola, alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1367	330	25,7	6,2	15,6	0,7	8,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 16 a 20 de novembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas	167	40	0,4	0,1	6,6	2,5	1,5	0,1
Prato	Almondégas aves estufadas c/ massa espirais ^{1,3,6,12}	703	167	3,6	0,7	17,4	1,2	15,7	0,1
Salada	Salada de tomate, cenoura e milho	230	54	1,5	0,0	5,7	2,4	3,9	0,1
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz e espargado ^{1,3,6,7,8,9,10}	892	212	9,1	3,7	17,0	3,4	13,8	2,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa courgette c/ abóbora	149	35	0,3	0,1	6,7	1,8	1,3	0,1
Prato	Salmão no forno c/ arroz de cenoura ⁴	1090	260	13,8	2,5	23,2	0,6	10,4	0,1
Salada	Salada alface, couve roxa e lombardo ripados	102	24	0,1	0,0	2,4	2,2	2,1	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ cogumelos e batata ^{1,6,10,11}	465	110	2,0	0,3	15,8	1,3	6,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas c/ cenoura	177	42	0,7	0,1	6,4	2,8	1,4	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e repolho) ^{1,3}	510	121	4,5	1,0	10,9	2,1	7,8	0,1
Salada	Alface, milho e nabo	238	56	1,8	0,0	4,7	1,0	4,7	0,0
Vegetariana	Ranchinho vegetariano c/ soja ^{1,3,6}	808	191	2,9	0,4	25,8	1,8	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde	189	45	1,3	0,2	5,6	1,9	1,5	0,1
Prato	Pescada à gomes sá (c/ batata cozida, cebola e ovo) ^{3,4}	460	110	4,9	0,9	6,3	0,6	9,9	0,4
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Legumes (milho, cen., c. flor, brócolos) no forno c/ feijão e batata	448	107	2,7	0,3	14,3	1,5	5,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	540	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes (repolho, cenoura ripados)	156	37	0,5	0,1	5,6	2,8	1,4	0,1
Prato	Peru estufado c/ arroz branco	866	206	7,7	2,1	19,2	0,1	14,7	0,1
Salada	Salada alface, couve roxa e beterraba	103	25	0,0	0,0	3,2	3,0	1,6	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ esparguete ^{1,3,6,7,9,10,14}	960	229	10,0	1,9	19,4	2,9	11,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 23 a 27 de novembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de courgette e nabo	147	35	0,6	0,1	5,5	2,7	1,1	0,1
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,7,14}	608	145	4,7	0,4	20,0	1,3	2,0	0,1
Salada	Brocolos, feijão verde e cenoura	126	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,1	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão com arroz de cenoura e brocolos	933	223	2,6	0,2	36,5	0,9	12,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Soppa de grão c/ espinafres	217	51	0,8	0,1	8,4	2,4	2,0	0,1
Prato	Perna frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	859	204	6,5	1,1	19,4	0,2	16,2	0,1
Salada	Salada alface, tomate, beterraba	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa espiral ^{1,3,6}	1161	275	4,8	0,7	33,3	1,3	22,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e cenoura	157	37	1,4	0,0	5,4	2,5	1,1	0,1
Prato	Atum c/ salada russa (bata, cen,erv, feij.verde) e ovo ^{3,4}	544	129	5,0	0,7	14,1	0,9	6,4	1,1
Salada	Cenoura, couve flor e ervilhas ^{3,4}	542	129	5,6	0,9	8,5	0,5	10,6	0,8
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com lentilhas e batatas salteadas ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	667	158	3,6	0,7	18,2	1,7	10,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	166	39	0,6	0,1	6,2	2,8	1,3	0,1
Prato	Bifinhos de porco de cebolada c/ esparguete ^{1,3,7,14}	645	153	4,8	1,2	13,0	1,2	13,7	0,2
Salada	Tomate, alface e beterraba	90	21	0,1	0,0	3,0	3,0	1,1	0,1
Vegetariana	Rolo de tofu c/ batata corada e brocolos ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	858	207	16,1	1,6	6,4	0,6	8,2	1,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	539	127	0,1	0,0	28,1	22,7	3,3	0,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe ervilhas c/ couve-flor	188	45	0,6	0,1	6,4	2,7	2,3	0,1
Prato	Medalhões de pescada c/ molho tomate e arroz de ervilhas ^{2,4}	540	128	3,2	0,5	14,0	0,6	10,5	0,2
Salada	Salada tomate, couve roxa e lombardo	111	26	0,2	0,0	2,9	2,7	1,9	0,0
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, couve lombarda)	270	64	1,5	0,2	9,3	1,9	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal 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, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2020
Almoço

Segunda

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

ENCERRADO

Terça

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

FERIADO

Quarta

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme abóbora c/ feijão verde	155	37	0,2	0,0	6,9	2,1	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de vitela c/ esparguete ^{1,3}	894	214	11,7	3,7	13,3	1,2	13,3	0,1
Salada	Salada alface, cenoura e tomate	102	24	0,1	0,0	2,4	2,2	2,1	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ esparguete ^{1,3,6}	874	207	3,6	0,5	25,5	2,2	16,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme courgette	147	35	0,6	0,1	5,5	2,7	1,1	0,1
Prato	Salmão no forno com batata corada ⁴	574	137	7,9	1,4	10,5	1,5	5,4	0,2
Salada	Salada de feijão verde, milho e cenoura	227	54	1,4	0,0	5,5	2,3	3,9	0,0
Vegetariana	Gratinado de legumes com molho branco (sem leite) ^{1,6,8,11}	667	158	4,4	0,5	18,4	2,1	9,1	0,2
Sobremesa	Pudim caramelo / fruta da época ⁷	664	156	1,1	0,6	34,2	26,3	2,4	0,4
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa nabiças	169	40	0,7	0,1	6,1	2,8	1,3	0,1
Prato	Tortilha de legumes (ovo, cogumelos, alho frances, f. verde) c/ arroz de feijão ³	715	170	4,7	0,5	27,9	0,7	4,2	0,1
Salada	Salada alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão c/ lombardo e macarronete ^{1,3}	818	195	2,7	0,2	30,7	1,2	11,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020
Almoço

Segunda

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

ENCERRADO

Terça

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

FERIADO

Quarta

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Canja ^{1,3}	640	152	6,7	1,1	7,4	0,5	16,8	0,2
Prato	Massinha (cotovelinhos) de atum c/ delicias do mar ^{1,2,3,4,6}	727	173	7,5	1,0	15,2	1,5	10,4	0,9
Salada	Alface, cenoura, couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Vegetariana	Massa gratinada com feijão ,cenoura e brocolos	837	200	2,7	0,2	30,7	1,2	12,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa juliana de legumes (lombardo,cenoura e alho frances ripados)	150	36	0,4	0,1	5,7	2,3	1,5	0,1
Prato	Frango estufado c/ ervilhas e arroz branco ³	436	104	3,2	0,5	7,3	1,5	10,4	0,2
Salada	Feijão verde , brocolos e milho	298	71	1,3	0,0	8,6	1,1	5,4	0,0
Vegetariana	Croquetes de soja c/ cenoura e massa espiral ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	900	213	4,0	0,5	23,8	1,8	17,5	0,2
Sobremesa	Gelatina de tutifrut ^{1,3,6,7,8,12}	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Legumes c/ feijão	346	83	1,9	0,2	11,4	2,2	4,0	0,1
Prato	Pescada no forno c/ batata cozida ⁴	693	164	3,1	0,5	22,6	0,5	10,7	0,1
Salada	Tomate, alface e beterraba	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan com ervas e batata corada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	562	134	6,1	0,7	11,0	1,3	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM SEIXAL
Semana de 14 a 18 de dezembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	158	37	0,1	0,0	6,7	3,0	1,3	0,1
Prato	Empadão de vitela c/ arroz	932	222	10,9	3,5	18,3	0,7	12,4	0,1
Salada	Cenoura, lombardo e alho francês salteados	178	43	2,1	0,3	3,0	2,5	1,7	0,0
Vegetariana	Estufado de cenoura, brocolos e feijão	974	231	2,1	0,4	33,5	2,1	13,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo c/ couve coração	142	33	0,2	0,0	5,9	3,1	1,0	0,1
Prato	Pescada (posta)c/ cebolada de tomate e batata corada ⁴	363	86	2,6	0,4	7,3	1,1	8,1	0,2
Salada	Salada beterraba, tomate e alface	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Salada de batata, lombardo, f.verde, ervilha e cenoura	304	72	1,1	0,1	10,9	1,3	3,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho ripado c/ feijão branco	155	37	0,6	0,1	5,8	3,1	1,1	0,1
Prato	Perna peru no forno c/ esparguete ^{1,3}	590	140	6,1	1,5	11,2	1,8	9,7	0,1
Salada	Salada de alface, milho, couve roxa	220	52	1,3	0,0	4,8	1,7	4,4	0,0
Vegetariana	Estufado de grão e milho c/ esparguete ^{1,3,7,14}	1001	238	5,9	0,7	32,9	2,3	10,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alho francês	166	39	0,6	0,1	6,2	2,8	1,3	0,1
Prato	Salmão estufado c/ massa cotovelinhos ^{1,3,4}	1156	277	18,4	3,5	13,8	0,6	13,5	0,1
Salada	Couve lombardo, cenoura e feijão verde	116	28	0,2	0,0	3,3	2,9	1,7	0,1
Vegetariana	Tofu à brás (s/ovo, c/ batata palha, cebola) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1367	330	25,7	6,2	15,6	0,7	8,5	1,0
Sobremesa	Pudim de morango / fruta da época ⁷	692	163	1,3	0,6	35,6	29,3	2,3	0,4
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda com cenoura	162	38	0,4	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Feijoada de frango (frango, cenoura, feijão e arroz branco) ⁶	640	152	4,7	1,5	17,8	1,7	9,1	0,3
Salada	Salada alface, tomate e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Soja estufada c/ macarronete, ervilhas e cenoura ^{1,3,6}	615	146	2,0	0,3	17,0	0,9	13,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM SEIXAL
Semana de 21 a 25 de dezembro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas	169	40	0,7	0,1	6,1	2,8	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz c/atum e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	980	233	9,0	1,1	26,6	0,9	11,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	91	22	0,0	0,0	3,1	3,0	1,1	0,1
Vegetariana	Empadão de soja (c/ arroz) ⁶	909	215	3,2	0,4	29,8	1,6	15,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa e cenoura	170	40	0,6	0,1	6,6	2,6	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	605	144	4,5	0,8	14,3	1,8	10,9	0,3
Salada	Salada tomate, alface e couve roxa	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Almondegas de soja com arroz de alho ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	941	223	3,1	0,4	32,0	1,5	15,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	239	57	0,9	0,1	8,4	2,6	2,3	0,2
Prato	Tranches de pescada estufadas c/ batata cozida ⁴	374	89	2,5	0,4	8,2	1,0	7,9	0,2
Salada	Courgette, nabo e cenoura	89	21	0,2	0,1	2,8	2,7	1,1	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ batata e lentilhas salteadas ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	717	170	3,9	0,8	19,5	1,6	11,4	0,5
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	1235	291	1,7	0,3	61,6	38,4	6,9	0,2
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	157	37	0,5	0,1	6,2	2,5	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ feijão e massa fusilli ¹	621	148	4,4	1,0	13,3	1,5	13,4	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Massinha fusilli c/ feijão encarnado e cenoura ¹	1049	250	2,7	0,3	41,6	1,0	14,4	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta



NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder 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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM SEIXAL
Semana de 28 de dezembro de 2020 a 1 de janeiro de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	167	40	0,4	0,1	6,6	2,5	1,5	0,1
Prato	Almondégas aves estufadas c/ massa espirais ^{1,3,6,12}	703	167	3,6	0,7	17,4	1,2	15,7	0,1
Salada	Salada de tomate, alface e milho	230	54	1,5	0,0	5,7	2,4	3,9	0,1
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz e espargado ^{1,3,6,7,8,9,10}	892	212	9,1	3,7	17,0	3,4	13,8	2,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	239	57	0,9	0,1	8,4	2,6	2,3	0,2
Prato	Salmão no forno de cebolada c/ arroz de grelos ⁴	742	178	15,2	2,7	1,5	1,0	8,3	0,1
Salada	Brocolos, couve flor e feijão verde	134	32	0,5	0,1	2,8	2,1	2,8	0,0
Vegetariana	Salada de feijão frade e batata c/ cenoura e tomate	937	221	2,4	0,6	34,5	2,7	12,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme abobora c/ massinhas ^{1,3}	246	58	0,7	0,1	10,6	2,6	1,7	0,1
Prato	Carne porco assada c/ arroz de milho	858	205	10,4	2,8	14,3	0,3	13,1	0,2
Salada	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja com batata, cenoura e feijão verde ⁶	586	139	1,9	0,2	16,5	1,9	12,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme alho francês	157	37	0,5	0,1	6,2	2,5	1,2	0,1
Prato	Pescada cozida c/ todos (batata cozida, ovo e lombardo) ^{3,4}	485	116	4,9	1,0	6,6	0,5	10,8	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e couve flor	126	30	0,4	0,0	2,8	2,5	2,5	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com esparguete e salteado de legumes ^{1,3,6,7,9,10,14}	328	78	1,8	0,5	7,9	2,6	5,6	0,4
Sobremesa	Arroz doce /fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	1235	291	1,7	0,3	61,6	38,4	6,9	0,2
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta



NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas