



CM SEIXAL  
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2020  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino) <sup>1,3</sup>	997	238	10,8	3,7	19,9	1,1	14,8	0,2
Vegetariana	Esparguete gratinado c/ legumes <sup>1,3</sup>	518	123	2,1	0,3	20,3	2,3	4,3	0,1
Salada	Legumes salteados ( ervilhas, cenoura e feijão verde)	3653	889	98,6	14,2	0,1	0,0	0,1	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	643	153	4,0	0,5	19,7	2,1	6,9	0,3
Prato	Pescada à gomes sá <sup>3,4</sup>	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Rolo de tofu c/ arroz branco <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1255	301	17,3	1,7	25,8	0,3	9,7	1,2
Salada	Cenoura, brócolos e couve flor cozidas	205	48	1,0	0,0	4,9	2,5	4,0	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme abóbora	261	62	2,1	0,3	8,7	1,7	1,5	0,2
Prato	Coxinhas de frango estufadas c/ cogumelos e arroz <sup>5,6</sup>	708	168	5,2	0,7	20,0	0,8	9,9	0,3
Vegetariana	Cuscus c/ rolo de seitan e ervas <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	3470	844	91,9	13,2	2,2	0,1	1,8	0,1
Salada	Alface, couve roxa e milho	229	54	1,5	0,0	4,8	1,5	4,6	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Abrotea no forno c/ batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	352	83	1,6	0,2	10,1	0,3	6,4	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Tomate, alface e beterraba	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época/pudim caramelo	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Rancho (massa, c. porco, frango, grão e cenoura) <sup>1,3,7,14</sup>	734	174	5,5	1,4	16,8	1,6	12,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano <sup>1,3,7,14</sup>	867	206	3,4	0,4	32,2	2,1	8,6	0,1
Salada	Tomate, cenoura e couve roxa	109	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,1	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 13 a 17 de janeiro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes c/massinhas	255	61	2,1	0,3	7,8	2,1	1,8	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,3,4,7,14</sup>	804	191	4,7	0,2	30,8	0,6	1,9	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes c/ cogumelos e arroz <sup>5,6</sup>	956	230	16,4	5,7	16,1	1,6	3,1	0,4
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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	Couve branca e feijão	501	120	2,2	0,2	18,1	1,9	6,0	0,1
Prato	Carne porco estufada c/ esparguete <sup>1,3</sup>	842	200	8,3	2,5	18,4	1,4	12,5	0,2
Vegetariana	Soja à bolonhesa <sup>1,3,6</sup>	1101	260	2,6	0,4	36,6	1,8	21,3	0,1
Salada	Alface, tomate e 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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Red-fish no forno c/ batata salteada <sup>4</sup>	429	102	2,6	0,4	12,1	0,2	6,9	0,1
Vegetariana	Salteado de legumes (seitán, ervilhas, milho e c.flor) <sup>1,6</sup>	443	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Salada	Alface, couve roxa e cenoura	109	26	0,0	0,0	3,5	3,1	1,5	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Arroz de peru no forno c/ chouriço <sup>6</sup>	859	204	7,2	2,1	21,5	0,3	13,0	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ esparguete <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	989	235	6,4	1,5	27,1	2,8	13,8	0,9
Salada	Alface, tomate e cenoura	93	22	0,2	0,0	3,3	3,2	0,9	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Caldo verde	332	79	2,4	0,3	11,3	1,0	2,2	0,2
Prato	Atum à camponesa (atum, massa e macedónia de legumes) <sup>1,3,4</sup>	896	213	7,2	1,1	23,9	0,9	12,5	0,9
Vegetariana	Chili de soja c/ feijão e arroz <sup>1,3,6</sup>	1256	297	3,1	0,4	42,5	1,5	23,3	0,1
Salada	Cenoura, couve flor e brócolos cozidos	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	373	88	0,1	0,0	19,5	15,7	2,3	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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 ser alterada.

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 20 a 24 de janeiro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ arroz de ervilhas <sup>1,5,6</sup>	813	194	6,4	0,4	22,7	0,7	10,8	0,1
Vegetariana	Arroz de soja e legumes <sup>6</sup>	933	220	1,8	0,2	33,8	0,8	16,0	0,1
Salada	Alface, couve roxa 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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Couve e cenoura	501	120	2,2	0,2	18,1	1,9	6,0	0,1
Prato	Salada russa de peixe (abrotea, batata e macedónia) <sup>4</sup>	361	85	1,5	0,2	11,0	0,3	6,3	0,1
Vegetariana	Batata salteada c/ curgete, milho, cenoura e feijão catarino	587	140	3,2	0,3	20,6	0,4	6,7	0,1
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde 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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Feijoada de frango	835	199	3,2	0,4	26,4	0,6	15,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteado c/ tofu, alho francês, cenoura e ervilhas. <sup>1,3</sup>	518	123	2,1	0,3	20,3	2,3	4,3	0,1
Salada	Alface, milho e couve roxa	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Filetes pescada no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,4,5,6</sup>	782	186	5,9	0,7	22,6	0,8	10,4	0,2
Vegetariana	Salada de batata c/ macedónia e frutos secos <sup>8,12</sup>	492	117	4,3	0,5	15,8	3,5	3,0	0,1
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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	Ervilhas c/ couve-flor	269	64	2,0	0,3	8,1	2,2	2,3	0,2
Prato	Carne de vaca estufada c/ esparguete <sup>1,3</sup>	919	219	10,8	3,8	15,3	1,2	14,8	0,2
Vegetariana	Arroz c/ estufado de feijão e brócolos	773	184	2,2	0,3	33,0	1,1	7,1	0,1
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 ser 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, 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 27 a 31 de janeiro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa	453	108	2,4	0,3	15,3	1,8	5,5	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz primavera (f.verde, cen., erv) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	935	223	7,8	1,0	30,6	1,4	6,4	0,4
Vegetariana	Empadão de legumes	552	131	1,7	0,3	23,9	2,0	3,5	0,1
Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 brócolos e abóbora	257	61	2,1	0,3	8,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Massinha c/ carne de porco e frango <sup>1,3,7,14</sup>	858	204	6,3	1,7	20,8	1,0	15,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ macarronete <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	989	235	6,4	1,5	27,1	2,8	13,8	0,9
Salada	Tomate, milho e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Juliana	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Salmão no forno c/ molho de limão e batata cozida <sup>4,5,6</sup>	753	181	12,0	2,0	10,7	0,2	6,9	0,1
Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, feijão e ervilha)	629	150	2,7	0,3	23,5	0,0	7,1	0,1
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	183	44	0,8	0,0	4,6	2,6	3,4	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	921	219	7,9	1,3	22,3	1,1	13,7	0,5
Prato	Perna de frango no forno com arroz de grelos <sup>1,3</sup>	879	208	4,1	0,7	26,5	1,1	15,8	0,3
Vegetariana	Almôndegas soja c/ cenoura e esparguete <sup>1,3,6</sup>	1128	267	3,5	0,6	36,4	1,8	21,0	0,2
Salada	Milho, alface e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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 cenoura	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Arroz de peixe (abrotea) à marinheiro c/ delícias do mar <sup>1,2,3,4,6</sup>	671	159	1,9	0,2	24,7	0,6	10,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes c/ arroz branco (feijão, abob., cen., courgete, lombardo, bat)	654	155	1,8	0,2	27,1	1,2	7,0	0,0
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 <sup>1,6,7,11</sup>	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, 13Tremçoço, 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 3 a 7 de fevereiro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Empadão de vitela c/ arroz	1000	238	10,3	3,6	22,2	0,4	13,9	0,2
Vegetariana	Soja c/ cogumelos e arroz branco <sup>6</sup>	933	220	1,8	0,2	33,8	0,8	16,0	0,1
Salada	Alface, couve roxa e cenoura	108	26	0,0	0,0	3,4	3,0	1,6	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Camponesa	453	108	2,4	0,3	15,3	1,8	5,5	0,2
Prato	Red-fish à pescador(no tacho c/erv. e cen.) c/ massa cotovelinhos <sup>1,3,4</sup>	619	146	2,5	0,4	20,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de tofu e ervas c/ legumes e massa <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1111	266	16,0	1,6	18,9	0,0	10,4	1,1
Salada	Cenoura, alho francês e lombardo	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Nabiças	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Frango à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1257	301	19,7	4,7	19,0	0,2	11,9	0,6
Vegetariana	Alho francês à brás (s/ ovo) <sup>5,6</sup>	956	230	16,4	5,7	16,1	1,6	3,1	0,4
Salada	Cenoura ralada, milho e couve roxa	241	57	1,5	0,0	5,8	2,3	4,3	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Salada russa de peixe ( pescada, macedónia e batata) <sup>4</sup>	406	96	1,6	0,2	12,0	0,0	7,9	0,2
Vegetariana	Salada mexicana ( feijão, batata, ervilha e cenoura)	629	150	2,7	0,3	23,5	0,0	7,1	0,1
Salada	Cenoura, brócolos e couve flor	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Legumes	255	61	2,1	0,3	7,8	2,1	1,8	0,2
Prato	Tirinhas de porco c/ arroz de cenoura	764	181	4,7	1,2	21,0	0,6	13,4	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão e lombardo) c/ arroz	847	201	2,2	0,2	36,3	1,3	8,4	0,1
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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 10 a 14 de fevereiro de 2020  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Massinha de peixe (abrotea) c/ cenoura e ervilhas <sup>1,3,4</sup>	571	135	1,8	0,3	18,8	0,3	10,0	0,1
Vegetariana	Esparguete de legumes <sup>1,3,7,8,12,14</sup>	753	178	5,4	0,6	25,5	4,7	5,6	0,1
Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme cenoura	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Arroz de aves (pato e peru)	799	190	5,6	1,5	21,6	0,4	12,8	0,2
Vegetariana	Rolo de seitan c/ ervas e massa espiral <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1164	278	11,5	1,3	23,8	0,9	18,3	1,1
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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão c/ nabiças	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Bacalhau c/ natas <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1028	246	14,5	4,7	15,5	1,2	13,5	10,9
Vegetariana	Arroz de legumes c/ soja <sup>6</sup>	767	181	2,5	0,3	26,5	0,5	12,3	0,1
Salada	Tomate, milho e cenoura	205	48	1,2	0,0	5,2	2,6	3,5	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Jardineira (porco, chouriço e legumes) <sup>6</sup>	548	131	6,5	2,1	9,4	1,1	8,0	0,3
Vegetariana	Rolo de tofu c/ batata corada e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	663	159	10,3	1,0	9,6	0,1	6,2	0,7
Salada	Alface, tomate e couve roxa	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	373	88	0,1	0,0	19,5	15,7	2,3	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Lombardo c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de ervilhas <sup>4,5,6</sup>	761	181	6,1	0,8	20,0	0,4	10,8	0,2
Vegetariana	Estufado de seitan c/ batata e alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	549	131	5,6	0,6	10,5	0,6	8,8	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	308	73	0,3	0,0	14,6	13,7	1,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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 17 a 21 de fevereiro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	258	62	2,1	0,3	8,1	2,4	1,6	0,2
Prato	Empadão de atum (c/ arroz) <sup>4</sup>	995	237	9,2	1,1	26,3	0,8	11,8	0,7
Vegetariana	Empadão de soja (c/ arroz) <sup>6</sup>	1163	275	2,3	0,3	42,1	0,9	20,2	0,2
Salada	Cenoura, feijão verde e ervilhas	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ esparguete <sup>1,3,5,6,12</sup>	1061	253	10,5	2,4	22,7	1,2	16,8	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa vegetariano (soja) <sup>1,3,6</sup>	1256	297	3,1	0,4	42,5	1,5	23,3	0,1
Salada	Alface, cenoura e pepino	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Pescada no forno c/ batata salteada <sup>4</sup>	404	96	2,1	0,3	11,3	0,9	7,4	0,2
Vegetariana	Salteado de legumes (seitán, ervilhas, milho e couve flor) <sup>1,6</sup>	443	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Salada	Cenoura, brócolos e couve flor cozida	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	0,0
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Febras estufadas c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	709	168	4,1	1,1	18,4	1,4	13,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ fusilli <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	989	235	6,4	1,5	27,1	2,8	13,8	0,9
Salada	Couve roxa, tomate e cenoura ralada	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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	Nabiças	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas e milho <sup>4,5,6</sup>	756	180	7,0	0,9	18,4	0,6	10,2	0,1
Vegetariana	Lentilhas c/ couve-flor, lombardo e arroz <sup>1,6,8,11</sup>	672	159	1,8	0,2	25,7	1,4	8,7	0,1
Salada	Alface, pepino e beterraba	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 alérgicos à Gertal poderá 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 24 a 28 de fevereiro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme courgette	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de ervilhas e salada <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	608	145	5,9	0,8	20,1	0,5	2,2	0,0
Vegetariana	Pataniscas de legumes (batata, milho, cenoura s/ovo) c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,5,6</sup>	1441	343	13,1	1,5	49,5	0,0	5,8	0,0
Salada	Salada alface, tomate e pepino	93	22	0,2	0,0	3,3	3,2	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	<b>CARNAVAL</b>								
Salada									
Sobremesa									
Tipo 1									
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Filetes no forno c/ tomatada e arroz branco <sup>4</sup>	1031	244	2,1	0,3	46,6	0,3	8,8	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz c/ legumes (ervilhas, milho, c.flor)	445	105	3,8	0,0	8,5	0,0	9,2	0,0
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Tortilha de legumes (ovo, cen., milho, ervil.) c/ arroz de cenoura <sup>3</sup>	540	130	9,3	0,5	1,9	0,9	7,9	0,0
Vegetariana	Massa fusilli de tomatada com courgete e tofu <sup>1,3</sup>	1142	269	1,6	0,5	54,6	2,6	7,9	0,2
Salada	Salada couve roxa, alface e cenoura	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	332	79	2,4	0,3	11,3	1,0	2,2	0,2
Prato	Arinca no forno c/ limão e batata corada <sup>4</sup>	357	85	1,4	0,2	11,3	0,9	5,7	0,2
Vegetariana	Abóbora assada/ feijão, maçã e batata	758	182	6,3	0,8	23,9	2,7	7,2	0,0
Salada	Cenoura, couve flor e brocolos cozido	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	355	84	1,4	0,8	14,3	13,6	3,4	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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 ser alterada.

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, 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 2 a 6 de março de 2020  
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 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 <sup>1,5,6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	643	153	4,0	0,5	19,7	2,1	6,9	0,3
Prato	Lombinho de tamboril no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>	406	96	2,2	0,3	9,1	0,7	9,7	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, couve-flor e feijão verde	204	49	0,3	0,1	5,8	2,6	3,2	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme alho francês, cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	66	1,3	0,2	11,4	1,9	1,8	0,2
Prato	Carne porco estufada. c/ arroz de ervilhas	911	217	8,6	2,6	21,9	0,3	12,4	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata e ovo cozido <sup>4</sup>	503	120	6,6	1,0	0,5	0,4	14,5	0,2
Vegetariana	Empadão (esmagada de batata) de lentilhas e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa abóbora e nabo	591	142	9,5	1,4	11,3	1,6	2,1	0,0
Prato	Carne vaca estufada c/ ervilhas e macarronete <sup>1,3</sup>	947	226	10,9	3,7	16,2	0,9	14,8	0,1
Vegetariana	Caril de alho francês e grão de bico c/ macarrão <sup>1,2,3,7</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 ser sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustráceos, 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 9 a 13 de março de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa feijão branco c/ nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	562	133	1,8	0,3	20,5	1,6	5,8	0,2
Prato	Empadão de atum c/ pure batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	661	158	6,9	1,3	14,6	0,1	8,9	0,6
Vegetariana	Empadão de batata e seitan c/ espinafres <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de brócolos e abobora <sup>1,6,7,8,12</sup>	544	127	5,8	0,8	14,4	1,5	3,2	0,0
Prato	Perna peru assada c/ cubinhos cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	702	167	6,9	1,9	12,7	0,9	13,2	0,1
Vegetariana	Grão estufado c/ courgete e esparguete <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	315	75	1,6	0,3	12,6	1,7	1,9	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno c/ arroz de cenoura <sup>4</sup>	673	160	3,1	0,5	20,0	0,3	12,6	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan e ervas c/ arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
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 <sup>1</sup>	998	238	8,9	2,6	23,4	0,5	15,2	0,1
Vegetariana	Massinha fusilli de feijão encarnado c/ cenoura <sup>1</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
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) <sup>1,4,5,6,7,9,10</sup>	1825	438	28,8	8,2	36,9	0,3	7,7	0,9
Vegetariana	Alho francês à brás (s/ ovo) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1814	436	30,9	7,4	30,8	0,2	8,4	1,4
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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser 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 16 a 20 de março de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 <sup>1,6,12</sup>	778	185	4,4	0,8	19,7	0,2	16,4	0,1
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz e esparregado	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa courgete c/ abobora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	364	86	0,9	0,2	17,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno c/ batata corada <sup>4</sup>	842	202	14,3	2,6	8,5	0,6	9,3	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ cogumelos e batata <sup>1,6,10,11</sup>	575	136	1,7	0,2	20,8	1,3	8,1	0,2
Salada	Cenoura às rodelas, alho frances 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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas 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) <sup>1,3,6,7,9,10,14</sup>	929	222	10,7	3,0	17,3	1,4	12,7	0,9
Vegetariana	Ranchinho vegetariano c/ soja <sup>1,3,7,14</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pescada à gomes sá c/ batata cozida e ovo <sup>3,4</sup>	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes (milho,cen.,c.flor,brocolos) no forno c/ feijão e batata	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Cenoura, brocolos e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da epoca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa juliana de legumes (repolho, cenoura ripados)	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Strognoff de porco c/ esparguete <sup>1,3,7</sup>	859	205	10,3	3,5	15,3	1,2	12,3	0,2
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	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 epoca	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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 23 a 27 de março de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme 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 <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme grão <sup>1,6,7,8,12</sup>	816	192	7,6	1,0	23,6	2,5	5,4	0,0
Prato	Perna frango assada c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	859	204	6,5	1,1	19,4	0,2	16,2	0,1
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa espiral <sup>1,3,6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa feijao verde e cenoura	463	110	3,7	0,5	16,6	1,2	2,3	0,0
Prato	Red-fish cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	399	95	2,8	0,4	9,9	1,1	6,8	0,1
Vegetariana	Hamburger de cogumelos c/ lentilhas e e batata salteadas <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
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 <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	975	232	9,5	1,7	20,0	1,1	15,8	0,1
Vegetariana	Rolo de tofu c/ batata corada e brocolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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 creme / fruta da epoca <sup>1,3,7,8,12</sup>	373	88	0,1	0,0	19,5	15,7	2,3	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme ervilhas c/ couve-flor	269	64	2,0	0,3	8,1	2,2	2,3	0,2
Prato	Medalhões de pescada c/ molho tomate e arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	550	130	4,4	0,9	9,3	0,6	13,1	0,6
Vegetariana	Jardineira vegetariana ( batata, cenoura, ervilhas, f.verde) <sup>6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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, 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 março a 3 de abril de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda INICIO FERIAS PASCOA</b>									
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 <sup>1,3</sup>	970	231	10,6	3,1	20,2	0,9	13,3	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ esparguete <sup>1,3,6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
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) <sup>4</sup>	430	102	4,0	0,6	6,1	0,3	10,2	0,1
Vegetariana	Seitan de cebolada c/ batata cozida <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
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	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Crema courgette	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Saladilha de salmão c/legumes (erv.,cen.,f.verde) c7 batata <sup>4</sup>	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 <sup>7</sup>	431	102	1,4	0,8	19,5	15,6	2,8	0,2
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	388	92	2,0	0,3	15,4	2,0	2,2	0,3
Prato	Carne porco aos cubos c/ macarronete e grão <sup>1,3,7,14</sup>	1044	250	13,7	3,6	12,7	0,8	17,3	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão c/ lombardo e macarronete <sup>1,3,7,14</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 6 a 10 de abril de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	802	192	10,4	1,6	16,8	0,9	7,0	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de abrotea c/ delicias do mar <sup>1,2,3,4,6</sup>	752	178	3,5	0,5	25,0	1,1	10,4	0,2
Vegetariana	Massa gratinada c/ feijão, cenoura e brocolos	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Salada alface, couve roxa e cenoura	108	26	0,0	0,0	3,4	3,0	1,6	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa grão c/ abóbora	102	24	0,1	0,0	4,7	2,8	0,8	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco, frango) <sup>1,6,7,9,10</sup>	964	230	9,0	2,5	24,0	0,3	12,5	0,5
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
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) <sup>4</sup>	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) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
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	Frango estufado c/ ervilha, cenoura e massa espiral <sup>1,3</sup>	782	185	3,9	0,8	20,5	1,0	15,4	0,1
Vegetariana	Croquetes de soja c/ cenoura e massa espiral <sup>1,3,6</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	<b>FERIADO – 6ºF SANTA</b> <sup>3,5,6,7,8,9,10</sup>								
Salada									
Sobremesa									
Tipo 1									

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

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustráceos, 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 13 a 17 de abril 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 <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>4</sup>	448	107	3,2	0,5	10,2	0,7	8,7	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	322	77	1,6	0,3	12,7	2,4	1,8	0,2
Prato	Perna peru assada no forno c/ esparguete <sup>1,3</sup>	788	187	7,7	2,1	14,3	0,8	14,7	0,1
Vegetariana	Estufado de grão e milho c/ esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	794	188	5,7	1,3	15,6	0,6	18,5	2,3
Vegetariana	Tofu à brás (s/ovo) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1814	436	30,9	7,4	30,8	0,2	8,4	1,4
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 <sup>7</sup>	446	105	1,5	0,8	20,3	17,1	2,8	0,3
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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) <sup>6</sup>	853	203	9,4	1,6	15,9	0,8	13,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada c/ macarronete, ervilhas e cenoura. <sup>1,3,6,7,14</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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  
RESTAURANTE

Semana de 20 a 24 de abril de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Empadão de atum (c/ arroz) <sup>4</sup>	995	237	9,2	1,1	26,3	0,8	11,8	0,7
Vegetariana	Empadão de tofu (c/ arroz) <sup>6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,3</sup>	751	178	4,6	0,8	18,0	0,9	15,7	0,1
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa espiral <sup>1,3,6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Tranches de pescada estufadas c/ arroz de grelos <sup>4</sup>	1031	244	2,1	0,3	46,6	0,3	8,8	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ batata e lentilhas salteadas <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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	1,4	2,1	0,0
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cen., feijão e massa fusilli <sup>1,3</sup>	782	185	3,8	1,0	24,9	1,7	12,1	0,2
Vegetariana	Massinha fusilli c/ feijão encarnado e cenoura <sup>1</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	322	77	1,6	0,3	12,7	2,4	1,8	0,2
Prato	Meia desfeita bacalhau (batata, grão e ovo) <sup>4,9,12</sup>	565	134	3,0	0,4	14,8	1,0	10,8	0,7
Vegetariana	Jardineira vegetariana ( batata, cenoura, erv., cebola, f.verde) <sup>6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 ser 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  
RESTAURANTE

Semana de 27 a 30 de abril 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 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 <sup>5,6</sup>	956	230	16,4	5,7	16,1	1,6	3,1	0,4
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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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) <sup>6</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 frances <sup>1,6,7</sup>	548	131	6,6	1,5	14,1	1,5	3,0	0,3
Prato	Pescada cozida c/ batata e ovo cozido <sup>4</sup>	503	120	6,6	1,0	0,5	0,4	14,5	0,2
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ salteado de legumes <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

**Feriado 1º Maio**

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

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser 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