

Semana de 10/08 a 14/08 de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Rolo de carne misto, esparguete tricolor ^{1,3,5,6,12}	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1
Dieta								
S/ lactose	Bife de porco com esparguete tricolor	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7
Gluten								
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, esparguete ^{1,3,8}	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4
Sobremesa	Ameixa	1022	241	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Rissois de pescada com arroz de brocolos ⁴	1013	242	10,9	1,3	22,2	0,4	13,3
Dieta								
S/ lactose	Filetes de pescada no forno com arroz de brocolos	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5
Gluten								
Vegetariana	Rissois de tofu c/ arroz ³	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7
Sobremesa	Maça Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Carbonara(fiambre,salsicha,bacon,linguiça,queijo,chouriço,milho e cenoura) ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7
Dieta								
S/ Lactose	Peito de peru no forno laminado com massa penne	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7
Gluten								
Vegetariana	Carbonara(tofu e legumes)	378	89	1,9	0,3	13,7	1,0	3,5
Sobremesa	Melão ⁷	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Salmão no forno com batata e cenoura assada	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9
Dieta								
S/ Lactose	Salmao no forno c/batata e cenoura ⁴	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7
Gluten								
Vegetariana	Jardineira de favas ^{3,5,6}	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8
Sobremesa	Pera ⁷	397	94	1,5	0,9	16,6	14,1	3,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Caril de frango com arroz de ervilhas ^{1,3,5,6,7}	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7
Dieta								
S/ lactose	Frango assado com arroz de ervilhas ³	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0
Gluten								
Vegetariana	Couscous com beterraba e queijo ⁶	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9
Sobremesa	Pêssego	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1

Nota: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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, 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

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Hamburguer de vaca c/ molho de cenoura e tomate, arroz primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1253	299	12,9	2,7	38,8	0,3	6,2	1,0
Dieta									
S/ Lactose	Hamburguer com arroz primavera	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Gluten									
Vegetariana									
Sobremesa	Empadão de soja ^{1,8} Pera	682 223	162 53	5,4 0,2	0,6 0,0	21,6 11,1	2,8 11,1	5,3 0,8	1,1 0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Atum a Brás com legumes (alho francês, cenoura e ervilhas) ^{1,4,5,6}	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta									
S/ Lactose	Red-fish no forno com batata corada	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Brás de legumes	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango assado com alecrim, fusilli e juliana de lombardo e cenoura.	729	174	7,6	2,6	15,6	0,6	10,2	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Frango assado com massa fusilli ^{5,6}	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Gluten									
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e legumes com massa fusilli ⁶	720	171	3,8	0,5	13,8	0,7	17,3	1,6
Sobremesa	Melancia	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e feijão encarnado ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}	759	181	7,2	0,9	19,4	0,7	8,9	0,2
Dieta									
S/ Lactose	Tranche de pescada ao vapor c/ arroz ^{4,5,6}	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Gluten									
Vegetariana	Feijoada com soja grossa ^{3,6,7,14}	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Nectarina	241	57	0,1	0,1	12,5	12,5	1,4	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de peru c/ açafrão e courgette ^{1,6}	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta									
S/ Lactose	Arroz de peru simples	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, arroz ^{3,5,6,7}	860	195	7,3	2,5	26,0	1,0	8,3	0,3
Sobremesa	Banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Nota: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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, 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



J F B

Segunda

Pequeno-almoço	Leite achocolatado + Pão com creme vegetal
Lanche	fruta + Bolacha Maria

Terça

Pequeno-almoço	iogurte + Pão com chourição/paio
Lanche	Sumo + Bolo/waffle/croissants

Quarta

Pequeno-almoço	Leite + Croissants com queijo
Lanche	Sumo + bolacha agua e sal/digestiva

Quinta

Pequeno-almoço	logurte + Pão com manteiga
Lanche	Ice tea +tortitas milho/bolacha maça

Sexta

Pequeno-almoço	Sumo + Pão de leite com queijo
Lanche	fruta + barra de cereais

Ementa
Infância/Jovens / Seniores

Nota: Por motivos alheios à Gertal a ementa pode sofrer alterações.