



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES Cristina Torres Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	811	193	7,3	0,5	18,1	0,8	13,4	0,2
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>	1223	289	3,3	0,8	41,3	5,7	21,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-frade com nabijas	266	63	0,9	0,1	11,1	0,9	1,9	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada <sup>4</sup>	705	169	10,3	1,9	10,8	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata assada <sup>1,6</sup>	512	122	4,0	0,7	12,8	1,0	8,0	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época <sup>3,6,7</sup>	1025	243	4,2	1,8	45,1	13,1	5,3	0,2

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	231	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	835	198	4,6	0,8	25,2	0,3	13,4	0,4
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	830	198	8,0	1,2	27,3	1,3	3,1	0,4
Salada	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>6,12</sup>	308	73	2,2	0,7	10,5	0,7	2,3	0,2
Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, azeitonas, ovo e salsa picada) <sup>3,4</sup>	607	146	7,7	1,4	10,2	0,6	7,8	1,2
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)	722	173	6,6	0,9	20,0	0,8	5,1	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	253	60	1,7	0,0	5,2	0,0	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Sexta

#### EMENTA ALUSIVA CARNAVAL

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme aveludado de cogumelos	202	48	0,7	0,1	8,3	0,9	1,4	0,2
Prato	Feijoada à brasileira com arroz branco	1032	245	9,5	2,6	23,2	0,1	16,5	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz	886	209	3,5	0,4	34,7	0,7	8,9	0,1
Salada	Couve mineira com farofa	1086	261	19,6	2,9	18,4	0,0	1,8	0,8
Sobremesa	Gelatina com fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	382	90	0,0	0,0	20,0	19,8	1,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES Cristina Torres Semana de 3 a 7 de março de 2025 Almoço

### Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	238	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,5	0,1
Prato	1091	260	10,1	1,4	30,5	0,3	11,4	0,8
Vegetariana	1181	281	4,8	0,6	49,0	1,2	8,4	0,3
Salada	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	234	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	951	226	6,5	1,6	26,6	1,5	14,8	0,4
Vegetariana	942	224	3,5	0,7	37,7	1,4	10,1	0,3
Salada	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES Cristina Torres Semana de 10 a 14 de março de 2025 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	233	55	0,9	0,1	10,0	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) <sup>1,3</sup>	945	225	8,5	2,7	24,6	1,5	11,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura <sup>1,6,10,12</sup>	928	220	3,8	0,7	34,8	2,9	9,6	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3,6,10</sup>	271	64	0,6	0,1	9,5	0,3	4,8	0,2
Sopa 1	Creme de favas	248	59	0,9	0,1	10,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Feijoada de potas com arroz branco <sup>14</sup>	656	155	2,6	0,4	17,8	0,4	13,0	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	868	206	2,4	0,4	33,0	0,8	8,8	0,2
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	1,6	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo com curgete	222	52	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Panados de frango no forno com massa espiral <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	803	190	1,8	0,5	24,3	1,0	18,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1219	289	4,6	0,8	47,8	4,3	11,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	319	76	0,9	0,1	12,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço com batata assada <sup>4</sup>	425	101	2,5	0,4	11,5	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com limão, manjeriço e batata assada <sup>1,6</sup>	510	121	3,1	0,6	13,7	0,9	8,7	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão e orégãos) <sup>7</sup>	916	218	7,7	2,5	23,3	0,2	13,5	0,4
Vegetariana	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	1034	246	5,8	0,8	35,0	0,3	9,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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





# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES Cristina Torres Semana de 17 a 21 de março de 2025 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	229	54	0,9	0,1	9,5	1,0	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) <sup>4,6</sup>	916	218	7,5	0,8	26,6	0,4	10,4	0,4
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu <sup>1,6</sup>	1066	254	5,7	0,9	36,6	0,3	13,0	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,3,7</sup>	800	190	6,1	1,5	19,3	0,9	13,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>	1171	277	4,0	0,8	36,5	5,5	21,1	0,4
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	278	66	0,9	0,1	11,2	0,8	2,2	0,1
Prato	Filete de Alabote assado com pão ralado e salada de batata (batata e ovo aos quartos, ervilha) <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	473	112	2,4	0,4	13,2	0,8	8,9	0,3
Vegetariana	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno e batata ensalsada	646	154	5,1	0,7	21,1	1,5	4,4	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura e nabo	110	26	0,2	0,0	3,8	2,3	1,0	1,0
Sobremesa	Aletria ou fruta da época <sup>1,3,6,7</sup>	981	232	5,1	2,0	36,9	12,4	8,2	0,2

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	226	53	0,9	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão catarino) com arroz branco	873	208	5,8	1,6	25,5	0,4	13,0	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão- Catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	1109	264	4,7	0,6	45,9	0,7	8,8	0,3
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	102	24	0,1	0,0	3,1	1,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Sexta

#### EMENTA ALUSIVA DIA DA ÁRVORE

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de legumes (curgete, feijão-verde, abóbora e couve-lombarda)	230	54	0,8	0,1	9,7	0,7	1,5	0,1
Prato	Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês) <sup>1,3,6,7,10</sup>	802	190	5,6	2,2	26,2	1,5	8,2	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês) <sup>1,3,6,7,10</sup>	802	190	5,6	2,2	26,2	1,5	8,2	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e repolho	105	25	0,2	0,0	2,9	0,0	1,7	0,0
Sobremesa	Puré de maçã com amêndoa laminada <sup>8</sup>	464	111	5,3	0,4	12,5	10,5	2,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES Cristina Torres Semana de 24 a 28 de março de 2025 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	237	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa Tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado <sup>1,6,7</sup>	1102	262	10,7	4,1	26,2	1,6	15,2	0,4
Vegetariana	Tagliatelle com soja e molho de tomate <sup>1,6,8,11</sup>	995	235	2,6	0,6	31,2	5,4	19,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	3,0	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) <sup>1,3</sup>	402	95	1,4	0,2	16,6	1,0	3,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas <sup>1,4</sup>	755	179	4,2	0,6	23,9	0,2	10,8	0,4
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	758	180	3,9	0,6	23,2	0,3	12,2	0,4
Salada	Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época <sup>3,6,7</sup>	1025	243	4,2	1,8	45,1	13,1	5,3	0,2

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Peru assado com laranja e esparguete <sup>1,3</sup>	803	191	7,3	2,0	16,0	1,1	15,1	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) <sup>1,6,10</sup>	1237	293	4,6	0,9	48,4	2,7	12,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>6,12</sup>	308	73	2,2	0,7	10,5	0,7	2,3	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, azeitona, ovo, cebola e salsa <sup>3,4</sup>	705	168	6,8	1,2	14,2	0,6	11,4	1,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) <sup>12</sup>	594	141	2,2	0,4	21,8	1,7	6,7	0,3
Salada	Salada alface, tomate e cebola	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)	217	51	0,8	0,1	9,0	0,6	1,5	0,0
Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	754	179	4,9	0,8	21,9	0,5	11,4	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	1016	241	4,1	0,5	42,7	1,0	7,7	0,2
Salada	Salada de rúcula, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES Cristina Torres Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas com manjeriço	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	990	236	9,9	1,3	28,1	0,8	7,9	0,6
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate <sup>1</sup>	1209	287	6,6	0,9	45,1	1,7	9,0	0,3
Salada	Alface, pepino e beterraba	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	239	57	0,9	0,1	10,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) <sup>7,12</sup>	369	87	2,0	0,4	10,6	0,4	6,2	0,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) <sup>1,6,8,11</sup>	394	94	1,1	0,2	12,1	2,0	7,2	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho com repolho	304	72	0,9	0,1	12,4	0,8	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa <sup>4</sup>	1153	276	16,1	3,0	20,4	0,2	11,8	0,2
Vegetariana	Bife de tofu de cebolada com arroz de salsa <sup>1,6</sup>	983	235	9,9	1,6	26,2	0,6	8,9	0,4
Salada	Feijão-verde, couve-flor e cenoura baby	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>3,6,7</sup>	453	108	4,6	2,0	11,9	9,4	4,4	0,2

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	228	54	0,9	0,1	9,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>	761	181	5,4	1,3	17,0	0,7	15,5	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com espinafres <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	996	236	2,9	0,6	29,1	5,8	20,4	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Sexta

#### EMENTA ALUSIVA PÁSCOA

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas com hortelã	223	53	1,0	0,1	8,7	0,9	2,0	0,1
Prato	Bacalhau com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	809	195	12,5	2,5	14,7	0,3	5,5	0,9
Vegetariana	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, seitan e amêndoa ralada) <sup>1,6,8</sup>	592	141	6,3	0,9	12,1	1,1	8,2	0,2
Salada	Legumes salteados (cogumelos, couve-lombarda e cenoura ralada)	562	136	13,0	1,9	2,0	0,9	1,7	0,7
Sobremesa	Bolo fofo de amêndoa <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	1955	467	28,2	7,59	44,8	23,4	8,6	0,3

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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





# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



## Município da Figueira da Foz ES Cristina Torres Semana de 21 a 25 de abril de 2025 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Férias Páscoa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	238	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Lasanha de atum <sup>1,3,4,6,7,10</sup>	1212	289	11,8	3,4	31,6	1,1	14,0	0,8
Vegetariana	Lasanha de soja (soja fina estufada com cenoura ralada) <sup>1,6,8,10,11</sup>	925	219	4,2	0,8	28,5	4,2	14,8	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor e repolho)	230	54	0,8	0,1	9,7	0,7	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	811	192	4,6	0,7	22,9	0,7	14,3	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	908	214	3,2	0,4	37,0	0,7	8,7	0,2
Salada	Salada de alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3,6,10</sup>	271	64	0,6	0,1	9,5	0,3	4,8	0,2
Sopa 1	Lentilhas	325	77	1,1	0,1	12,9	1,1	3,0	0,1
Prato	Filete de red-fish no forno com batata assada <sup>4</sup>	452	107	3,0	0,5	12,0	0,8	7,4	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes no forno (feijão verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	463	110	2,4	0,3	16,2	1,2	4,3	0,1
Salada	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	217	51	1,3	0,0	5,4	1,6	3,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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