Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade

gertal
www.gertal.pt

Município de Chaves
Restaurante
Semana de 18 a 22 de março de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor, ervilhas da Princesa Ervilha e abóbora à Corre, corre, cabacinha	121	29	1,1	0,2	2,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Esparguete gratinado com queijo com carne à bolonhesa que faz "Os dias felizes de uma nódoa teimosa"(pré-escolar e 1º ciclo)[1,7,12] Lasanha de carne com queijo à Carlo Collodi (2º, 3º ciclos e secundárias) [1,3,6,7,12]	1059	253	11,7	4,4	20,4	1,6	15,0	0,3
Vegetariana	Salteado de feijão branco, da Fábula dos feijões cinzentos, cogumelos, feijão-verde com esparguete[1,6]	962	228	4,6	0,9	34,7	2,1	9,3	0,5
Salada	Couve branca, cenoura e ervilhas da horta do Senhor Lobo	166	40	0,4	0,1	4,3	2,7	3,0	0,3
Sobremesa	Kiwi da história A menina que não gostava de fruta	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda à "Príncipe Nabo" com feijão catarino	282	67	0,9	0,1	11,5	1,2	2,5	0,2
Prato	Peixe vermelho assado com arroz de ervilhas, à moda da Fada Oriana[4]	775	184	5,2	0,8	21,5	0,3	12,2	0,2
Vegetariana	Soja estufada com couve – lombarda e arroz de ervilhas à moda do Patinho Feio[6]	1039	247	4,2	0,6	32,5	0,7	16,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e rúcula com sabor a "Porque será que as árvores têm folhas de âmbar?"	105	25	0,2	0,1	2,9	2,5	1,8	0,0
Sobremesa	Pera com Pera, Perinha, de Maria Alberta Menéres	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, couve-flor e alho-francês, com Alex, o amigo francês, de Carlos Correia	209	50	0,7	0,1	8,6	1,1	1,6	0,1
Prato	Perna de frango assada com massa espiral à Galinha Poedeira, de Maria Alberta Menéres [1,12]	832	197	4,9	0,9	20,8	1,6	15,9	0,3
Vegetariana	Salada de lentilhas com massa espiral, cenoura, ervilhas e feijão-verde à moda de João e pé de feijão	1150	272	4,8	0,9	44,0	1,4	12,3	0,4
Salada	Cenoura, couve-de-bruxelas e feijão-verde à moda de João e pé de feijão	166	39	0,8	0,2	4,1	3,3	2,4	0,2
Sobremesa	Maçã starking com a Branca de Neve	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)
Sopa	Sopa de cenoura, beringela e ervilhas com cheiro a chocolate	222	52	0,8	0,1	8,9	1,1	1,6	0,1
Prato	Lombo de porco estufado à moda de Sophia de Mello Breyner Andresen em sumo de laranja com maçã e batata assada do Cavaleiro da Dinamarca	496	118	3,9	0,9	11,1	1,7	9,0	0,1
Vegetariana	Tofu assado à moda de Miguel Torga em sumo de	504	120	4,8	0,9	13,9	2,3	4,3	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

	laranja mecânica com maçã e batata assada[1,6]								
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino à moda de Alice Vieira	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Pão-de-ló da Avozinha Gangster[1,3,7]	1433	341	12,2	1,9	49,7	14,2	7,1	0,5
	Banana com pós do Feiticeiro de Oz	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface, brócolos, curgete à la Garrett	225	53	0,8	0,1	8,8	1,0	1,9	0,1
Prato	Lombo de salmão com arroz de tomate e feijão receita Mar e Terra de Miguel Torga[4]	1108	265	15,7	2,8	20,9	0,7	9,4	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado em cama de legumes com arroz de tomate, prato preferido de Camilo Castelo Branco	885	210	4,6	0,6	32,4	1,7	7,3	0,2
Salada	Salada de milho, tomate e couve branca à Eugénio de Andrade	196	46	1,3	0,0	4,8	2,5	3,3	0,0
Sobremesa	Abacaxi com sumo de laranja, segundo Carlos da Maia	201	48	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

Chefs: Alunos do JI do Caneiro e EBN3/ 6.ºA/ 6.ºC/ 7.ºB e 12.ºC

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite. 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