



# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Castro Daire

Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	248	59	0,9	0,1	10,7	0,8	1,5	0,1
Prato	Douradinhos no forno com massa de feijão, couve e cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	941	223	2,6	0,4	38,5	1,1	10,6	0,6
Vegetariana	Massada de legumes <sup>1,6,10</sup>	899	213	3,0	0,6	36,9	1,9	9,1	0,2
Salada	Legume incorporado no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve penca	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Perna de peru assada com laranja e batata assada	511	122	4,7	1,2	11,2	1,1	8,0	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com puré de batata e legumes <sup>1,6,7,12</sup>	353	84	2,3	0,5	7,1	0,5	8,1	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,6	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com filete de cavala <sup>4,7</sup>	974	233	11,1	3,0	19,5	0,7	13,5	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano <sup>9,10,11</sup>	908	216	3,2	0,4	37,9	0,9	8,6	0,2
Salada	Legumes salteados	665	161	15,3	2,2	3,8	1,8	1,0	0,1
Sobremesa	Doce	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta		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	Natal	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	233	55	1,1	0,2	9,1	0,8	1,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1,6,8,10,11</sup>	1097	261	7,7	2,2	34,4	2,7	12,5	0,2
Vegetariana	Cogumelos estufados com cenoura e milho com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1113	264	7,2	1,4	41,1	2,7	8,1	0,7
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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. 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 de Castro Daire

Semana de 29 de dezembro de 2025 a 2 de janeiro de 2026

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Salada camponesa de atum (batata, ovo, atum lascado, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>3,4</sup>	454	108	3,6	0,7	11,2	0,9	7,0	0,4
Vegetariana	Salada de batata com macedónia de legumes	380	90	1,1	0,2	16,6	1,3	2,5	0,1
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho	274	65	1,2	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura	763	180	2,2	0,4	24,2	0,8	15,4	0,4
Vegetariana	Risotto de legumes <sup>3,7</sup>	812	194	10,4	4,9	20,1	0,7	4,6	2,0
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Pescada estufada com macedónia de legumes e massa espiral <sup>1,4,6,10</sup>	632	149	2,7	0,4	19,4	1,3	11,3	0,4
Vegetariana	Lasanha de curgete com cenoura e soja <sup>1,3,6,7,8,10,11</sup>	943	224	5,2	2,0	27,0	3,7	15,5	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Doce	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Ano novo	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer no forno com batata alourada <sup>1,6,12</sup>	518	123	4,5	1,2	12,0	0,8	8,0	0,2
Vegetariana	Fritatta com mistura de legumes <sup>3,7</sup>	528	127	8,9	2,6	1,6	1,1	9,2	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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