

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Município de Castro Daire Restaurante Semana de 8 a 12 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	197	47	1,1	0,2	6,9	1,3	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz primavera ^{1,6,12}	862	205	7,0	2,0	20,7	0,4	14,8	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, repolho e feijão vermelho)	1030	244	2,5	0,4	48,3	1,2	6,2	0,2
Salada	Legume incorporado	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									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	193	46	1,3	0,2	7,1	1,1	1,0	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com molho verde e batata alourada ^{4,12}	460	109	4,0	0,6	11,2	0,9	6,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com batata cozida ⁶	596	141	1,2	0,2	18,5	1,1	11,9	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	2,1	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	196	47	1,3	0,2	7,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com esparguete ¹	1003	239	11,0	3,7	19,5	1,4	15,2	0,3
Vegetariana	Esparguete de cogumelos com feijão e legumes ^{1,6}	836	198	2,7	0,5	32,6	1,6	10,2	0,2
Salada	Cogumelos, cenoura e ervilha	647	156	14,6	2,1	2,7	1,1	2,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	303	72	1,4	0,2	11,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Arroz de atum ⁴	1115	266	10,4	1,5	31,0	0,4	11,5	1,0
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}	798	189	4,1	0,7	26,2	0,9	11,3	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Peru assado com alecrim e batata assada	486	115	3,4	0,5	9,6	0,7	11,2	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com batata ^{1,3}	642	153	5,8	1,0	20,3	1,1	3,9	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido 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 Restaurante Semana de 15 a 19 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	190	45	1,2	0,2	6,9	0,9	1,1	0,1
Prato	Abrótea estufada com molho de tomate e massa espiral ^{1,4}	665	158	4,4	0,7	18,2	1,6	10,8	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela e curgete) e arroz ^{1,6,10,11}	829	196	3,2	0,4	32,5	1,4	8,1	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa primavera (cenoura, cebola, nabo e couve) ^{7,12}	193	46	1,1	0,2	6,7	1,1	1,4	0,1
Prato	Coxinha de frango com arroz de cenoura	805	191	4,0	0,7	24,4	0,4	13,8	0,3
Vegetariana	Estufado de legumes (alho-francês, curgete e feijão branco) com castanhas ⁸	1120	265	2,4	0,4	54,6	2,9	4,7	0,2
Salada	Repolho	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	191	45	1,2	0,2	6,9	0,9	1,1	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4,12}	560	133	4,7	0,8	12,9	0,9	8,9	1,1
Vegetariana	Salada de lentilhas, batata, cenoura e couve-flor	706	167	3,2	0,4	20,6	1,3	11,4	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	194	46	1,2	0,2	7,1	1,1	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com macedónia de legumes ^{1,3}	871	207	8,1	2,5	21,9	0,9	11,2	0,3
Vegetariana	Stir fry de tofu com legumes e esparguete ^{1,6}	1000	237	5,9	1,5	33,8	2,3	11,6	0,6
Salada	Legume incorporado	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
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	192	46	1,2	0,2	7,0	1,2	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala ^{4,6}	1027	244	9,0	1,0	29,2	0,3	11,2	0,5
Vegetariana	Arroz de legumes com tofu ^{1,6}	804	191	4,8	1,0	28,2	1,0	7,5	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 Restaurante Semana de 22 a 26 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	192	46	1,2	0,2	7,0	1,2	1,1	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com puré de batata ^{1,6,7,12}	435	103	3,6	1,2	11,4	1,0	5,7	0,5
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilhas e feijão-verde e curgete) com batata	339	80	0,9	0,1	14,8	1,5	2,3	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,0	3,4	1,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cebola ^{7,12}	191	45	1,2	0,2	6,9	1,1	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com conchinhas do mar ^{1,2,3,4}	755	178	4,1	0,6	22,3	1,6	12,8	0,3
Vegetariana	Soja em molho de tomate e conchinhas do mar ^{1,3,6}	1400	331	5,4	0,8	40,9	2,1	26,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,8	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	190	45	1,3	0,2	6,7	1,0	1,2	0,2
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de açafreão	871	206	2,1	0,4	30,8	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	951	227	3,4	0,4	38,7	0,8	9,7	0,2
Salada	Legumes salteados (cenoura e repolho)	665	161	15,3	2,2	3,8	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	187	44	1,2	0,2	6,8	1,0	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com esparguete ¹	753	178	3,2	0,5	20,9	1,5	16,0	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, feijão verde, alho francês e curgete, acompanha com esparguete ^{1,6}	980	232	3,6	0,7	37,6	2,8	10,0	0,3
Salada	Cenoura e couve-de-bruxelas	161	38	0,8	0,2	4,1	3,5	2,2	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido 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 Restaurante Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	196	47	1,3	0,2	7,4	0,9	1,0	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de alho ⁴	1189	284	13,8	2,5	28,8	0,2	10,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de alho ^{1,2,3,4,6,7,14}	1102	262	7,8	0,9	38,8	5,6	7,4	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	191	45	1,2	0,2	7,1	1,1	1,0	0,1
Prato	Rolo de carne misto com ervas aromáticas e batata alourada ^{1,6,12}	541	129	5,4	2,1	13,3	1,2	6,1	0,5
Vegetariana	Salada de batata, ovo, grão, brócolos e cenoura ³	571	135	1,8	0,3	21,6	1,6	6,2	0,1
Salada	Feijão-verde e couve-flor	134	32	0,3	0,1	3,7	2,8	2,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	191	45	1,2	0,2	6,9	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de pato e frango	850	202	4,9	1,0	25,5	0,2	13,5	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11}	928	221	3,0	0,4	39,7	0,6	8,0	0,2
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	194	46	1,2	0,2	7,1	1,1	1,1	0,1
Prato	Migas de paloco com batata a murro ^{1,4}	508	121	3,7	0,5	13,3	1,0	8,0	0,7
Vegetariana	Estufado de cogumelos, ervilhas e acompanha com batata	364	86	2,7	0,4	12,1	0,9	2,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	1,3	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 Restaurante Semana de 6 a 10 de maio de 2024 Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	190	45	1,2	0,2	6,8	1,0	1,1	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com macedónia de legumes e lacinhos ¹	730	173	4,1	1,1	20,2	1,1	13,5	1,4
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e ervilhas, acompanha com lacinhos ^{1,6}	644	153	4,9	1,1	18,1	1,2	8,3	1,3
Salada	Legume incorporado	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									
Sopa	Sopa de saloia (cenoura, ervilhas, nabo e cebola) ^{7,12}	200	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,1	0,1
Prato	Filete de peixe-gato com arroz de tomate ⁴	725	172	4,5	0,7	22,0	0,5	10,6	0,3
Vegetariana	Strogonoff de beringela, ervilhas e milho com arroz de tomate ^{1,6}	603	143	3,4	0,4	23,3	0,9	3,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	205	49	1,2	0,2	7,3	1,1	1,4	0,1
Prato	Frango assado com batata assada	496	118	3,9	0,7	9,3	0,7	11,0	0,3
Vegetariana	Fritatta de legumes (tomate, pimentos, queijo ralado) acompanha com batata ^{3,7}	502	120	5,9	1,6	9,8	0,9	5,9	0,3
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	306	73	1,6	0,2	10,9	1,1	2,6	0,1
Prato	Massada de peixe (cotovelinhos, pescada, abrotea e salmão) ^{1,4,14}	956	227	6,2	0,9	30,0	2,0	12,0	0,2
Vegetariana	Salteado de tofu com esparguete ^{1,6}	1124	266	6,7	1,7	37,9	2,1	13,0	0,5
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	193	46	1,3	0,2	7,1	0,9	1,0	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, frango, cenoura, lombarda e feijão branco) acompanha com arroz	757	180	5,1	1,4	16,9	0,8	14,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	951	227	3,4	0,4	38,7	0,8	9,7	0,2
Salada	Legume incorporado	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 Restaurante Semana de 13 a 17 de maio de 2024 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa (cenoura, cebola, nabo e repolho) ^{7,12}	253	60	1,3	0,2	9,5	1,2	2,2	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com puré de batata ^{2,4,7,12}	376	89	2,0	0,4	9,1	0,6	8,3	0,2
Vegetariana	Empadão de soja e legumes (beringela, curgete e milho) ^{3,6,7,12}	462	109	2,0	0,5	12,8	0,8	9,4	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	196	47	1,3	0,2	7,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	821	195	5,5	1,4	21,7	2,1	13,6	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e curgete)	475	113	2,3	0,3	17,7	1,1	3,9	0,2
Salada	Legume incorporado	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	202	48	1,4	0,2	7,1	0,6	1,2	0,2
Prato	Filete de alabote com molho de limão e arroz branco ^{4,6,7}	742	176	4,3	1,3	20,7	0,2	13,0	0,5
Vegetariana	Salada de arroz com legumes (brocolos, curgete, feijão verde e cenoura) ⁷	645	153	3,5	0,5	25,1	1,4	4,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	187	44	1,2	0,2	6,8	1,0	1,1	0,1
Prato	Carne de peru à alentejana (peru, ameijoas, batata) ^{5,6,14}	718	173	10,1	1,3	9,6	0,2	10,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de cogumelos e legumes (curgete, ervilhas e cenoura) ^{1,6}	304	72	1,1	0,2	12,2	1,4	2,3	0,3
Salada	Cenoura e couve-de-bruxelas	161	38	0,8	0,2	4,1	3,5	2,2	1,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	191	45	1,2	0,2	7,0	1,2	1,0	0,1
Prato	Macarronete com cavala e molho de tomate ^{1,4,6,9,10,11}	1032	246	11,5	1,4	22,0	1,7	13,2	0,4
Vegetariana	Salada de três feijões com legumes (repolho e cenoura) acompanha com macarronete ^{1,6}	1047	248	4,9	0,8	37,6	2,4	11,7	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 Restaurante Semana de 20 a 24 de maio de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com fogonero ^{4,7,12}	187	44	1,3	0,2	4,1	0,7	3,4	0,2
Prato	Arroz de aves	780	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	917	218	5,8	0,7	36,4	4,1	3,9	0,7
Salada	Brócolos e cenoura cozidos	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	195	46	1,3	0,2	7,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Lombinhos de salmão com molho de citrinos e batata alourada ⁴	632	151	8,3	1,5	12,2	1,1	6,2	0,3
Vegetariana	Beringela grelhada com molho de limão, manjerição e tofu ^{1,6,7}	356	86	5,6	1,9	1,5	1,3	5,7	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	2,1	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	305	72	1,3	0,2	11,4	0,9	3,1	0,1
Prato	Almôndegas de vaca com esparguete e mistura de legumes ^{1,6,12}	747	177	5,1	1,5	22,4	2,4	9,6	0,9
Vegetariana	Canelones de legumes (cenoura, abobora, repolho em juliana e milho) e cogumelos ^{1,6,7}	684	162	4,2	1,6	19,5	1,6	5,5	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	194	46	1,2	0,2	7,1	1,1	1,1	0,1
Prato	Peixe vermelho no forno com arroz de cenoura ⁴	881	209	4,5	0,7	31,9	0,6	9,5	0,4
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,6}	731	174	5,2	1,0	23,0	0,6	7,7	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	190	45	1,3	0,2	6,7	1,0	1,2	0,2
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango, cenoura e ervilhas)	462	110	3,4	0,9	11,1	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes e feijão (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	358	85	1,0	0,1	15,1	1,4	2,8	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 Restaurante Semana de 27 a 31 de maio de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	182	43	1,1	0,2	6,6	1,0	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,4,6}	1088	259	11,0	1,4	27,5	2,4	11,8	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu ^{1,6}	985	234	7,2	1,7	29,5	1,6	12,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	303	72	1,4	0,2	11,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Carne de porco assada com arroz colorido (ervilhas e milho)	902	215	9,4	2,5	19,9	0,3	12,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz colorido (ervilhas e milho) ^{1,6}	1008	239	3,5	0,4	29,3	0,3	19,3	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{7,12}	194	46	1,2	0,2	7,1	1,1	1,2	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	466	111	3,9	0,7	11,9	0,8	6,5	1,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas castanhas com legumes (curgete, cenoura e cebola) e batata cozida	516	122	1,2	0,2	20,4	1,2	5,9	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Abrótea estufada com molho de tomate e arroz ⁴	709	168	4,0	0,6	22,1	0,3	10,7	0,3
Vegetariana	Croquetes de cogumelos com arroz de sementes ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	1220	292	14,3	2,2	35,3	4,0	4,6	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	2,1	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 Restaurante Semana de 3 a 7 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de nabijas ^{7,12}	194	46	1,3	0,2	7,1	1,0	1,1	0,1
Prato	Cubinhos de carne de vaca estufados com legumes e puré de batata ^{7,12}	573	137	7,0	2,5	9,1	0,8	8,9	0,2
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) ^{1,6,7}	597	141	2,1	0,6	18,1	1,6	10,6	0,1
Salada	Legume incorporado	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									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	303	72	1,4	0,2	11,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de pescada guisados com espirais ^{1,2,4}	693	164	3,6	0,6	19,5	1,4	12,9	0,4
Vegetariana	Salada de quinoa e legumes assados ^{1,6,11}	343	82	3,2	0,4	10,0	2,5	2,5	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grelos ^{7,12}	190	45	1,2	0,2	6,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Coxinhas de frango no fono com arroz de ervilhas	758	180	4,3	0,8	20,4	0,3	14,1	0,4
Vegetariana	Pataniscas de feijão preto com legumes (milho, ervilhas e cenoura) acompanha com arroz ^{1,3,6,12}	1100	262	11,4	2,3	30,5	0,6	8,6	0,3
Salada	Cenoura e couve-flor	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	190	45	1,2	0,2	6,8	1,0	1,1	0,1
Prato	Salada de feijão-frade, batata ao cubo, atum e ovo ^{3,4}	603	143	3,6	0,6	18,1	1,2	8,6	0,5
Vegetariana	Salada de batata ao cubo, grão, brócolos e cenoura	566	134	1,0	0,1	23,5	1,7	5,7	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,7	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	196	47	1,3	0,2	7,4	0,9	1,0	0,1
Prato	Medalhões de porco guisados com esparguete ¹	826	196	5,3	1,4	19,3	1,3	17,3	0,3
Vegetariana	Almôndegas de tofu com esparguete de legumes ^{1,5,6,8,9,10,11}	849	201	4,3	1,2	31,3	2,5	8,6	0,5
Salada	Legumes salteados	665	161	15,3	2,2	3,8	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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. 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 Restaurante Semana de 10 a 14 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-frade ^{7,12}	303	72	1,3	0,2	11,3	1,1	2,9	0,1
Prato	Bifinhos de peru estufados com batata cozida	423	100	1,4	0,2	12,9	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com curgete e ervilhas acompanha com batata	382	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,1
Salada	Feijão-verde e couve flor	134	32	0,3	0,1	3,7	2,8	2,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	186	44	1,2	0,2	6,7	0,9	1,1	0,1
Prato	Salmão lascado com massa cotovelinhos ^{1,4}	1103	264	15,3	2,8	18,3	1,3	12,6	0,2
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, feijão e legumes ^{1,6}	943	224	3,0	0,5	37,2	1,8	11,4	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	192	46	1,2	0,2	7,0	1,2	1,1	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco, salsichas e frango) e legumes ^{1,6,7,9,10}	734	175	6,5	1,9	17,5	1,0	11,1	0,6
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura e pimento acompanha com arroz de ervilhas ^{1,6}	669	159	3,2	0,6	22,0	1,2	9,4	0,5
Salada	Cenoura e couve lombarda	107	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	193	46	1,3	0,2	7,1	1,1	1,0	0,1
Prato	Frango assado com batata	496	118	3,9	0,7	9,3	0,7	11,0	0,3
Vegetariana	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶	536	127	1,2	0,2	16,2	1,2	10,7	0,1
Salada	Salada mista	81	19	0,2	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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