



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



www.gertal.pt



Fomento Restaurante Semana de 1 a 5 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 cenoura e nabo ^{7,12} | 167 | 40 | 1,6 | 0,3 | 5,0 | 1,2 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Hambúrgueres aves 10 | 962 | 229 | 10,3 | 4,0 | 24,2 | 2,4 | 9,7 | 1,2 |
| Dieta | Hambúrguer aves | 523 | 124 | 2,2 | 0,5 | 15,9 | 1,0 | 9,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Croquetes de espinafres ^{1,6,7} | 791 | 188 | 6,6 | 2,0 | 23,4 | 1,9 | 8,0 | 0,4 |
| Legumes | Batata frita/arroz / salada | 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 | Caldo verde ^{7,12} | 179 | 43 | 1,8 | 0,3 | 5,1 | 0,3 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7} | 684 | 165 | 9,8 | 1,7 | 13,1 | 0,3 | 5,7 | 0,9 |
| Dieta | Bacalhau fresco no forno ⁴ | 375 | 89 | 1,9 | 0,3 | 9,6 | 0,8 | 7,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de tofu ^{1,6} | 394 | 94 | 2,8 | 0,6 | 11,6 | 1,2 | 4,5 | 0,1 |
| Legumes | Batata / brócolos | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Feijoada ^{6,12} | 844 | 201 | 6,1 | 1,6 | 21,0 | 0,6 | 15,3 | 0,3 |
| Dieta | Bife de frango grelhado | 804 | 191 | 5,3 | 1,3 | 21,5 | 0,6 | 13,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Salada Havaiana com massa fussili, tomate, abacaxi e pêssego e ovo ralado ⁶ | 590 | 140 | 2,2 | 0,3 | 13,3 | 1,0 | 15,7 | 0,2 |
| Legumes | Arroz / couve e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas ^{7,12} | 186 | 44 | 1,6 | 0,3 | 5,4 | 1,0 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Peru marinado com mel e alecrim ^{1,3} | 756 | 180 | 6,9 | 1,9 | 15,5 | 1,1 | 13,6 | 0,4 |
| Dieta | Peru corado ao natural ^{1,3} | 848 | 202 | 7,9 | 2,2 | 17,2 | 0,8 | 15,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Folhado de legumes ^{1,3,6,7,8,9,10} | 1159 | 275 | 6,9 | 2,7 | 38,6 | 3,6 | 13,5 | 1,5 |
| Legumes | Espiral / cenoura e couve-flor | 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 nabijas ^{7,12} | 168 | 40 | 1,6 | 0,3 | 4,9 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Tiras de pota ^{1,3,4} | 659 | 399 | 8,8 | 1,4 | 22,6 | 0,3 | 11,1 | 0,3 |
| Dieta | Pescada cozida com batata e feijão-verde ⁴ | 364 | 86 | 0,9 | 0,2 | 10,9 | 1,1 | 7,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Wrap de legumes com queijo ^{1,7} | 684 | 163 | 6,9 | 1,6 | 18,4 | 1,0 | 5,8 | 0,6 |
| Legumes | Batata / legumes | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Leite creme / fruta da época ^{3,7} | 397 | 94 | 2,4 | 1,0 | 13,4 | 13,3 | 4,2 | 0,1 |

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

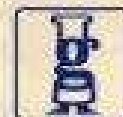
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt



Fomento 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 | Creme de cenoura ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Esparguete á bolonhesa ^{3,7,12} | 452 | 108 | 6,2 | 1,8 | 6,7 | 0,5 | 6,1 | 0,2 |
| Dieta | Carne de vaca estufada com legumes | 435 | 103 | 3,7 | 0,9 | 9,5 | 1,0 | 7,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Curgete Recheada | 376 | 89 | 1,8 | 0,3 | 14,0 | 1,5 | 3,1 | 0,2 |
| Legumes | Esparguete/ legumes cozidos | 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-verde ^{7,12} | 170 | 41 | 1,6 | 0,3 | 5,1 | 1,1 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Peixe à Brás com alho-francês ^{3,4} | 880 | 211 | 13,3 | 2,1 | 11,9 | 0,4 | 10,0 | 0,5 |
| Dieta | Solha no forno ⁴ | 377 | 89 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 0,9 | 8,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Legumes à Brás com alho francês | 1163 | 278 | 13,5 | 1,8 | 26,1 | 0,6 | 8,7 | 0,7 |
| Legumes | Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{7,12} | 168 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Arroz de aves com bacon ⁷ | 623 | 148 | 3,1 | 1,2 | 15,3 | 0,7 | 14,1 | 0,3 |
| Dieta | Peru estufado simples | 702 | 167 | 6,1 | 1,6 | 15,8 | 0,4 | 11,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Quiche de legumes ^{1,3,6,7} | 469 | 127 | 14,5 | 6,9 | 11,2 | 1,2 | 7,3 | 0,7 |
| Legumes | Arroz / brócolos / alface / cenoura | 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 | Alho francês ^{7,12} | 179 | 43 | 1,8 | 0,3 | 5,1 | 0,3 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Rancho ^{1,3} | 821 | 195 | 5,5 | 1,4 | 21,4 | 1,5 | 13,1 | 0,2 |
| Dieta | Perninhas de frango grelhadas ^{1,3} | 751 | 177 | 2,7 | 0,6 | 20,8 | 1,0 | 16,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano ^{1,3,6} | 685 | 162 | 4,2 | 0,9 | 22,6 | 1,9 | 7,5 | 0,2 |
| Legumes | Macarronete / salada | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 223 | 53 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 11,1 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve coração ^{7,12} | 167 | 40 | 1,6 | 0,3 | 5,0 | 1,2 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum com macedónia ⁴ | 638 | 151 | 3,1 | 0,4 | 20,7 | 1,0 | 9,8 | 0,3 |
| Dieta | Red fish no forno ⁴ | 371 | 88 | 1,5 | 0,2 | 10,8 | 0,8 | 7,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Paelha vegetariana com sultanias ^{1,3,6,7} | 881 | 215 | 7,8 | 2,9 | 25,5 | 1,2 | 10,0 | 0,5 |
| Legumes | Arroz / couve Bruxelas | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Mousse de chocolate / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 615 | 146 | 3,4 | 2,8 | 26,4 | 21,1 | 1,8 | 0,2 |

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

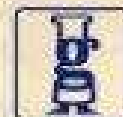
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional 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



Fomento 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 couve-flor ^{7,12} | 169 | 40 | 1,5 | 0,3 | 4,9 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Empadão (arroz) com vitela ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 872 | 461 | 12,6 | 3,4 | 31,5 | 1,3 | 6,7 | 0,8 |
| Dieta | Peru corado | 815 | 194 | 8,2 | 2,0 | 17,2 | 0,5 | 12,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Quiche de milho e espinafres ^{6,8,12} | 827 | 196 | 4,2 | 0,8 | 31,8 | 1,3 | 6,5 | 0,2 |
| Legumes | Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate | 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 | Creme de abóbora e coentros ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Salada russa com salmão ^{1,4,8} | 458 | 108 | 1,4 | 0,2 | 16,3 | 1,3 | 7,0 | 0,3 |
| Dieta | Salmão assado no forno ⁴ | 416 | 99 | 3,5 | 0,5 | 9,9 | 1,0 | 6,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Folhado de legumes e feijão ^{1,3,6} | 512 | 137 | 12,0 | 4,5 | 20,6 | 1,6 | 6,7 | 0,7 |
| Legumes | Batata / macedónia / salada de alface, pimentos e tomate | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 167 | 40 | 1,7 | 0,3 | 4,7 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Carne porco assada com feijão preto ^{6,12} | 875 | 208 | 7,2 | 2,0 | 18,8 | 0,2 | 16,7 | 0,4 |
| Dieta | Bife de Vitela grelhado com limão | 737 | 175 | 4,8 | 1,2 | 19,7 | 0,7 | 12,7 | 0,4 |
| Vegetariana | Misto de feijões estufados com cubos de soja e legumes | 749 | 177 | 5,7 | 0,7 | 21,7 | 0,7 | 9,4 | 0,4 |
| Legumes | Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate | 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 | Creme de cenoura ^{7,12} | 168 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Salada de frango com chouriço e bacon ^{1,3} | 714 | 169 | 3,9 | 0,7 | 19,5 | 1,2 | 13,3 | 0,4 |
| Dieta | Perninhas de frango coradas | 396 | 94 | 1,7 | 0,3 | 11,2 | 1,0 | 7,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Quinoa salteada com grão e mistura chinesa de vegetais ^{1,6} | 774 | 184 | 5,7 | 1,1 | 23,5 | 2,1 | 9,0 | 0,3 |
| Legumes | Espirais com orégãos / couve-lombarda | 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 feijão-verde ^{7,12} | 170 | 41 | 1,6 | 0,3 | 5,1 | 1,1 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Barrinhas de pescada no forno ^{1,2,3,4,7,14} | 777 | 180 | 4,5 | 1,0 | 28,9 | 1,1 | 6,1 | 0,5 |
| Dieta | Posta de badejo no forno com batata assada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 582 | 138 | 2,4 | 0,4 | 18,0 | 0,6 | 10,4 | 0,4 |
| Vegetariana | Omelete salsa ⁶ | 592 | 140 | 2,2 | 0,3 | 13,4 | 1,1 | 15,4 | 0,2 |
| Legumes | Arroz de cenoura / brócolos | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Bolo de coco ^{1,3,6,7,12} | 1254 | 299 | 14,1 | 9,7 | 35,6 | 19,4 | 5,5 | 0,9 |

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

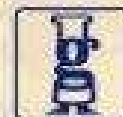
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional 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



Fomento 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 espinafres ^{7,12} | 167 | 40 | 1,7 | 0,3 | 4,7 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Esparguete á bolonhesa ^{3,7,12} | 880 | 210 | 10,4 | 3,0 | 19,0 | 1,7 | 9,3 | 0,4 |
| Dieta | Carne de vaca estufada com legumes | 796 | 188 | 2,9 | 0,6 | 23,9 | 1,1 | 16,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Curgete Recheada | 1110 | 264 | 8,4 | 1,2 | 35,7 | 7,5 | 9,9 | 0,9 |
| Legumes | Esparguete/ legumes cozidos | 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 alho-francês ^{7,12} | 167 | 40 | 1,6 | 0,3 | 4,9 | 0,9 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Tirinhas de pota ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 851 | 203 | 7,6 | 1,0 | 24,8 | 1,3 | 8,1 | 0,7 |
| Dieta | Solha no forno ⁴ | 669 | 159 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 0,8 | 10,7 | 0,4 |
| Vegetariana | Espiritual de legumes ^{1,6,8,10,11} | 748 | 179 | 3,5 | 0,4 | 26,1 | 2,1 | 11,7 | 0,2 |
| Legumes | Arroz de ervilhas / couve-coração | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{7,12} | 163 | 39 | 1,6 | 0,3 | 4,7 | 0,8 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Carbonara ^{1,3,6} | 780 | 504 | 10,7 | 1,8 | 28,5 | 2,0 | 12,4 | 0,9 |
| Dieta | Bife de frango grelhado ^{1,3} | 796 | 188 | 1,9 | 0,4 | 23,0 | 1,1 | 19,1 | 0,4 |
| Vegetariana | Quiche de milho e espinafres ^{1,6} | 835 | 198 | 4,0 | 0,8 | 28,6 | 0,9 | 11,2 | 0,5 |
| Legumes | Esparguete / salada de alface e pepino | 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 abóbora ^{7,12} | 166 | 40 | 1,6 | 0,3 | 5,3 | 1,0 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Arroz de aves ^{5,6} | 639 | 397 | 13,8 | 2,6 | 14,4 | 0,2 | 7,5 | 0,2 |
| Dieta | Peru corado | 625 | 149 | 6,3 | 1,5 | 13,5 | 0,8 | 9,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos ^{1,6,7} | 838 | 201 | 5,6 | 1,5 | 32,9 | 0,6 | 4,0 | 0,6 |
| Legumes | Batata aos cubos / arroz/legumes salteados | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana ^{7,12} | 161 | 38 | 1,5 | 0,3 | 4,8 | 1,0 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Salada de fusilli com atum e ovo ^{3,4} | 764 | 182 | 5,6 | 1,0 | 17,0 | 2,0 | 13,9 | 0,9 |
| Dieta | Red fish no forno ⁴ | 409 | 97 | 2,7 | 0,4 | 10,3 | 1,0 | 7,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Fusilli gratinado com tomate, queijo e cogumelos | 914 | 217 | 3,3 | 0,4 | 40,0 | 0,5 | 6,2 | 0,8 |
| Legumes | Fusilli/Batata / cenoura / feijão verde | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Pudim / fruta da época ⁷ | 414 | 98 | 1,5 | 0,9 | 17,6 | 14,9 | 3,2 | 0,2 |

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

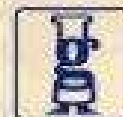
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional 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



Fomento Restaurante Semana de 29 abril a 3 maio de 2024 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de Galinha ^{7,12,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas ^{1,3,6,12} | 799 | 190 | 7,2 | 2,9 | 21,4 | 1,7 | 9,5 | 0,7 |
| Dieta | Carne de vaca cozida ^{1,3} | 807 | 191 | 4,2 | 1,5 | 20,5 | 0,8 | 17,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja ^{1,3,6} | 1247 | 295 | 3,2 | 0,4 | 40,8 | 1,7 | 24,2 | 0,2 |
| Legumes | Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate | 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 | Creme de cenoura ^{7,12} | 168 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4} | 759 | 304 | 6,9 | 1,2 | 27,2 | 0,7 | 9,1 | 1,2 |
| Dieta | Bacalhau fresco ⁴ | 463 | 109 | 0,7 | 0,1 | 15,4 | 1,4 | 9,5 | 0,7 |
| Vegetariana | Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado ¹ | 618 | 147 | 3,8 | 0,5 | 22,3 | 1,8 | 4,4 | 0,3 |
| Legumes | Arroz de tomate /batata/ cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ^{7,12} | 179 | 43 | 1,8 | 0,3 | 5,1 | 0,3 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Frango assado ⁵ | 675 | 160 | 2,9 | 0,6 | 20,3 | 0,6 | 12,4 | 0,3 |
| Dieta | Bife grelhado com limão | 845 | 200 | 4,0 | 1,3 | 25,8 | 0,1 | 14,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Salada de cuscus com legumes, cogumelos e rebentos de soja | 179 | 43 | 2,1 | 0,3 | 3,6 | 1,7 | 1,7 | 0,1 |
| Legumes | Batata/pala /arroz/salada | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{7,12} | 163 | 39 | 1,6 | 0,3 | 4,7 | 0,8 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Arroz de aves ^{5,6} | 360 | 86 | 3,6 | 0,3 | 5,0 | 0,4 | 8,0 | 0,3 |
| Dieta | Peru corado | 305 | 72 | 1,7 | 0,3 | 5,4 | 0,8 | 8,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos ^{1,6,7} | 621 | 148 | 5,9 | 1,8 | 16,6 | 1,6 | 6,2 | 0,8 |
| Legumes | Arroz/legumes salteados | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de penca ^{7,12} | 169 | 40 | 1,6 | 0,3 | 5,0 | 1,2 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Pizza de atum | 856 | 203 | 6,2 | 1,7 | 20,2 | 0,4 | 16,1 | 0,3 |
| Dieta | Pescada cozida | 724 | 172 | 4,0 | 0,7 | 21,4 | 0,4 | 12,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Pizza de legumes | 756 | 180 | 2,8 | 0,3 | 29,7 | 0,9 | 8,5 | 0,1 |
| Legumes | Batata/ f. verde e couve-flor | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12} | 615 | 146 | 3,4 | 2,8 | 26,4 | 21,1 | 1,8 | 0,2 |

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, 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