

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



**gertal**

www.gertal.pt

## Município de Famalicão

Semana de 12 a 16 de junho de 2023

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e feijão-verde <sup>7,12</sup>	180	43	1,3	0,2	5,9	1,2	1,0	0,2
Prato	Massa espiral com carne de vaca picada estufada em molho de tomate <sup>1,3</sup>	1049	251	12,7	3,6	20,8	1,1	12,9	0,3
Vegetariana	Lentilhas, curgete e couve-flor salteadas envoltas em molho de tomate com massa espiral	889	212	8,8	1,3	19,9	1,1	10,7	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	228	54	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de repolho <sup>7,12</sup>	195	47	1,6	0,3	6,5	1,2	0,9	0,2
Prato	Arroz de atum colorido (cenoura, feijão-verde e milho) <sup>4</sup>	933	222	8,7	1,2	25,5	0,8	9,8	0,9
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	726	173	5,1	1,2	24,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e cebola	97	23	0,1	0,0	3,7	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,4	0,0	10,0	10,0	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	188	45	1,5	0,3	5,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de feijão vermelho no forno com esparguete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1245	296	5,4	0,7	49,2	1,5	11,8	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	194	46	1,4	0,0	4,2	1,6	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	251	60	0,5	0,1	12,4	12,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e favas <sup>7,12</sup>	211	50	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco	852	202	5,4	0,9	24,3	0,2	13,7	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	782	186	4,6	0,7	24,1	0,3	10,9	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e couve branca cozidos	119	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,4
Sobremesa	Gelatina de laranja / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	286	68	0,4	0,0	13,2	12,8	1,4	0,2

Elaborado por:  
Gertal  
Catarina Correia  
(Nutricionista, 4726N)

Verificado por:  
Município de Vila Nova de Famalicão  
Carla Sousa  
(Nutricionista, 2730N)

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>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. 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