

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Escola Básica Júlio Dinis Restaurante Semana de 3 a 7 de julho de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	849	201	6,1	1,7	25,6	1,6	10,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	111	26	0,2	0,0	3,7	3,4	1,4	0,0
Prato	Arroz de cavala com cenoura e ervilhas cozidas ^{4,6}	926	221	8,8	1,1	26,0	0,9	8,6	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{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
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,3}	830	197	4,7	0,9	21,8	1,0	16,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ^{1,3,6,7}	450	108	6,2	2,0	1,9	0,6	10,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Legumes salteados (cenoura e repolho)	505	122	10,9	1,6	3,9	3,2	1,0	0,1
Prato	Paloco do pacífico gratinado ^{1,4,5,6,7}	866	209	13,5	2,8	14,9	0,4	6,7	0,6
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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

Escola Básica Júlio Dinis Restaurante Semana de 10 a 14 de julho de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,3,4}	1076	256	10,7	1,6	27,1	1,5	12,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa e tomate	111	26	0,2	0,0	3,7	3,4	1,4	0,0
Prato	Rojões com batata corada ^{5,6}	630	335	13,0	2,9	9,5	0,0	10,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz branco e feijão-frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1079	256	5,6	0,8	37,9	0,8	12,2	0,9
Sobremesa	Pudim ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Feijão verde, milho e beterraba	223	53	1,4	0,0	5,2	0,9	4,0	0,7
Prato	Massa cotovelos com peru ^{1,3}	791	188	7,4	2,1	14,2	0,1	15,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer com molho de tomate e arroz de cenoura ^{1,6,12}	845	201	8,1	1,9	21,2	0,8	10,4	0,3
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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