

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 12 a 16 de maio de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de alecrim <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	978	232	6,7	0,9	31,7	0,4	10,6	1,0
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos, curgete e alecrim com arroz branco	1030	243	4,4	0,6	40,3	0,2	10,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	101	24	0,0	0,0	3,9	3,8	0,8	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e orégãos <sup>1,6,10,12</sup>	795	189	7,5	2,0	15,2	0,8	14,9	0,3
Vegetariana	Tofu e abóbora crocante aos cubos no forno com macarronete e orégãos <sup>1,6,10,12</sup>	923	219	6,5	1,7	27,3	1,5	12,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Arroz xau-xau de vegetais (pimento, cenoura, ervilhas) com ovo mexido <sup>3</sup>	707	168	5,1	1,4	21,1	0,9	7,9	0,4
Vegetariana	Arroz xau-xau de lentilhas com legumes (cenoura, repolho e alho-francês salteados) <sup>1,6,8,10,11</sup>	1049	250	3,2	0,5	45,7	1,3	9,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,6	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de pepino e tomate	396	96	8,7	1,2	2,8	2,8	0,8	0,9
Prato	Guisado de carne de porco com grão-de-bico, batata, louro, couve-lombarda e cenoura	624	149	6,5	1,9	11,8	0,8	9,8	0,2
Vegetariana	Guisado de grão-de-bico e abóbora com batata, louro e couve-lombarda e cenoura	522	124	2,4	0,3	19,8	1,6	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Prato	Gratinado de massa cotovelos e atum lascado com molho de legumes (cenoura, couve branca, curgete) e salsa <sup>1,2,4,6,10,14</sup>	1015	242	13,7	2,6	17,4	1,5	11,6	0,4
Vegetariana	Gratinado de massa cotovelos, soja e couve-flor com creme de soja e salsa <sup>1,6,8,11</sup>	693	165	3,6	0,6	20,5	4,0	10,9	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

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>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>14</sup>Moluscos. 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

## Camara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 19 a 23 de maio de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete e orégãos) <sup>1,6,10</sup>	1036	247	10,4	3,3	23,6	1,6	14,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e curgete (lentilhas e curgete estufadas em tomate com esparguete e orégãos) <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1047	249	3,2	0,7	43,2	2,6	12,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	200	48	1,7	0,3	6,2	0,5	1,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Prato	Salmão lascado com batata cozida, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	427	101	1,9	0,3	14,9	1,2	5,4	0,4
Vegetariana	Gratinado de tofu, cenoura e batata ao cubo com creme de soja <sup>1,6</sup>	492	117	4,2	1,7	14,5	1,4	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,8	0,8	0,6	0,3
Salada	Abóbora e curgete estufados	357	86	7,8	1,2	2,6	1,1	1,3	0,4
Prato	Frango assado com alecrim e massa espiral estufada com feijão <sup>1,6,10</sup>	901	214	5,4	0,9	24,1	0,9	17,0	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com brócolos e massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1234	293	4,5	0,5	48,5	1,5	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Pescada estufada em tomate com arroz branco <sup>4</sup>	766	182	4,5	0,7	22,5	0,2	12,5	0,4
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico no forno com molho de tomate e alecrim e arroz de feijão-verde	1242	295	7,4	1,0	46,2	1,0	8,6	0,3
Sobremesa	Maçã cozida com canela / fruta da época	323	77	0,5	0,1	16,5	16,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e abóbora) <sup>7,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Macarronete guisado com carne de porco e frango, cenoura, couve-lombarda e salsa <sup>1,6,10</sup>	789	187	6,1	1,6	19,3	1,2	13,2	0,2
Vegetariana	Estufado de soja, couve-lombarda e tomate com salsa e macarrão <sup>1,6,8,10,11</sup>	1027	243	3,4	0,7	28,4	5,9	21,7	0,3
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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 inofensivos.

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

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 26 a 30 de maio de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba raspada e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e manjeriço <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	932	221	4,5	0,6	36,6	1,7	7,4	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com abóbora, curgete e manjeriço com arroz branco <sup>9,10,11</sup>	985	235	9,2	1,3	31,0	1,0	5,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	487	118	11,6	1,6	1,4	0,7	1,2	1,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco estufada com feijão catarino, macarrão, cenoura, repolho e salsa) <sup>1,3</sup>	956	228	9,2	2,7	21,4	1,1	13,7	0,2
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, couve-lombarda e feijão catarino estufados com macarrão e salsa) <sup>1,6,10</sup>	1087	259	6,2	0,9	38,9	1,3	11,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	199	48	1,8	0,3	6,3	0,8	1,4	0,3
Salada	Repolho em juliana e curgete	95	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,5	1,0
Prato	Salada de arroz com cavala lascada (conserva) e macedónia de legumes (cenoura, feijão-verde, nabo) <sup>4,6</sup>	983	234	9,0	1,0	25,2	0,1	12,6	0,4
Vegetariana	Paelha vegetariana (arroz com pimento, cenoura, abóbora, açafraão e soja no forno) <sup>1,6,8,11</sup>	978	232	3,9	0,6	29,9	4,4	16,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,5	0,6	0,9	0,2
Salada	Salada de cebola e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	0,8	1,6	0,0
Prato	Omelete de cenoura e milho (sem adição de gordura) com esparguete e orégãos <sup>1,3</sup>	747	178	5,1	1,5	21,5	1,4	10,0	0,4
Vegetariana	Legumes (cogumelos, lentilhas, curgete) gratinados com orégãos e esparguete <sup>1,6,10</sup>	1234	293	7,6	1,3	42,7	2,4	11,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta – Comemoração Dia Mundial da Criança</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora) <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Panados de frango no forno com batatas chips e arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1317	315	15,8	3,3	31,7	0,2	10,9	1,2
Vegetariana	Tofu panado no forno com farinha de milho com batata frita e arroz <sup>1,6</sup>	1137	273	17,9	2,8	19,3	0,6	7,6	0,4
Sobremesa	Gelado / fruta da época <sup>1,7</sup>	895	214	6,3	5,4	36,8	29,5	2,3	0,1

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>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, <sup>14</sup>Moluscos. 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

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 2 a 6 de junho de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	200	48	1,7	0,3	6,0	0,8	1,8	0,2
Salada	Brócolos e feijão-verde	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,7
Prato	Fêveras estufadas com louro e macarrão <sup>1,3</sup>	853	202	5,5	1,5	20,2	0,8	16,7	0,4
Vegetariana	Soja estufada com louro, cogumelos e macarrão <sup>1,6,8,10,11</sup>	993	235	3,3	0,7	27,0	5,5	21,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de feijão catarino e repolho <sup>4</sup>	713	169	4,1	0,6	21,0	0,2	11,7	0,3
Vegetariana	Seitan assado com arroz de feijão catarino e repolho <sup>1,6</sup>	891	212	5,2	0,9	24,7	0,1	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,7	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,0	5,6	0,0
Prato	Almôndegas (frango e peru) estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete com orégãos <sup>1,3,6,12</sup>	851	203	8,0	3,3	21,7	1,7	10,4	0,8
Vegetariana	Feijão preto estufado com cogumelos com esparguete e orégãos <sup>1,6,10</sup>	1138	268	3,8	0,7	44,5	1,4	13,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	111	26	0,2	0,1	3,1	0,6	1,8	0,0
Prato	Salada quente com atum, batata cozida, ervilhas e milho <sup>4</sup>	481	114	2,9	0,4	15,4	1,0	5,9	0,5
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com abóbora, curgete e batata cozida	531	126	3,2	0,4	18,5	1,4	4,5	0,3
Sobremesa	Maçã assada com canela / fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	0,6	0,6	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Prato	Feijoada de carnes (carnes de porco e frango estufadas com feijão branco e manjeriço) com arroz	899	214	6,9	1,9	19,0	0,1	16,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão branco, cenoura e couve-lombarda estufados com manjeriço) com arroz	1023	244	6,6	1,0	32,0	0,7	9,5	0,5
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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Câmara Municipal de Vila Nova De Gaia Restaurante Semana de 9 a 13 de junho de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	199	48	1,8	0,3	5,5	0,7	1,5	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de milho e alecrim <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	893	213	7,2	0,9	27,7	0,8	8,3	0,6
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e curgete com arroz de milho e alecrim <sup>1,6</sup>	918	219	10,0	1,6	22,9	0,3	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		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
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,3	0,5	1,0	0,2
Salada	Brócolos e couve branca	127	30	0,7	0,1	2,2	0,8	2,7	0,7
Prato	Empadão de arroz e carne de vaca picada com queijo ralado e orégãos no forno <sup>7</sup>	1022	244	10,3	3,7	24,5	0,2	12,9	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) e lentilhas com orégãos no forno <sup>1,6,8,10,11</sup>	822	196	3,9	0,6	31,8	0,9	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Prato	Salada de macarrão com cavala lascada, grão-de-bico cozido, cenoura e milho <sup>1,3,4,6</sup>	1029	244	7,4	0,8	27,6	1,5	14,6	0,4
Vegetariana	Salada de macarrão com grão-de-bico cozido, cogumelos, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	1040	246	2,5	0,4	41,7	2,3	10,2	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) <sup>7,12</sup>	161	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,2
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e salsa	768	182	4,6	0,8	20,2	0,2	14,4	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com abóbora e arroz de ervilhas e salsa	1178	278	4,9	0,6	46,4	0,4	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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>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, <sup>14</sup>Moluscos. 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