



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Município da Figueira da Foz ES Dr. Bernardino Machado SEMANA DA MULTICULTURALIDADE Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda - NEPAL									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Momo com puré de batata ^{1,7,12}	511	121	3,3	0,9	18,1	0,9	4,6	0,2
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1224	290	3,3	0,8	41,3	5,7	21,2	0,4
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Terça - BRASIL									
Sopa	Feijão-frade com nabiças	266	63	0,9	0,1	11,1	0,9	1,9	0,1
Prato	Feijoada à brasileira com farofa	1032	245	9,5	2,7	23,0	0,2	16,6	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	1015	242	5,7	0,7	36,7	0,9	10,4	0,6
Salada	Feijão-verde, cenoura, baby e couve-flor	126	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,5
Sobremesa	Mousse de manga / fruta da época ⁷	583	138	2,4	1,3	25,6	11,7	2,6	0,1
Quarta - UCRÂNIA									
Sopa	Sopa de beterraba (borscht) ⁷	369	91	6,7	2,8	3,5	2,3	3,5	0,2
Prato	Frango à kyiv ^{1,3,7}	878	210	12,5	3,8	5,7	0,2	18,4	0,3
Vegetariana	Seitan estufado de cebolada com esparguete ^{1,6,10}	906	215	5,9	1,2	26,0	1,8	14,2	0,4
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	103	24	0,1	0,0	3,2	2,1	1,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quinta - PORTUGAL									
Sopa	Sopa de peixe ⁴	352	83	1,3	0,2	12,9	1,2	4,2	0,2
Prato	Petinga de cebolada no forno com migas e batata no forno ^{1,4}	683	163	8,6	1,6	13,4	0,9	7,5	0,3
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)	722	173	6,6	0,9	20,0	0,8	5,1	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	253	60	1,7	0,0	5,2	0,0	5,1	0,0
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,7}	492	116	1,4	0,5	22,6	13,8	2,1	0,1
Sexta - ANGOLA									
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	231	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Moamba de galinha com arroz branco ¹²	758	181	4,2	0,7	23,7	0,6	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	827	197	8,1	1,2	26,8	1,6	3,3	0,4
Salada	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	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 da Figueira da Foz ES DR. Bernardino Machado Semana de 2 a 6 de março de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	238	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de atum com cenoura e milho ⁴	1093	260	10,3	1,4	30,1	0,6	11,6	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	1183	281	5,0	0,7	48,5	1,7	8,7	0,3
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Agrião	234	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,5	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com à primavera (feijão verde, ervilhas e cenoura) e macarronete ^{1,6,10}	749	178	5,5	1,4	19,7	1,7	11,6	0,3
Vegetariana	Curgete grelhada com massa de feijão ^{1,6,10}	942	224	3,5	0,7	37,7	1,4	10,1	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta assada / fruta da época	321	76	0,5	0,1	16,4	16,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Grão com espinafres	287	68	1,1	0,2	11,5	1,0	2,2	0,1
Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e batata assada ⁴	700	167	10,2	1,9	10,7	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	482	115	3,7	0,7	12,4	1,0	6,7	0,2
Salada	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	404	98	8,3	1,2	3,7	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1134	267	0,3	0,2	59,3	48,6	6,9	0,2
Quinta									
Sopa	Couve-portuguesa	235	56	0,9	0,1	9,9	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafreão	943	226	10,2	3,0	20,0	1,2	13,3	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafreão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura) ^{1,6,8,11}	1010	242	3,4	0,5	29,9	5,3	19,4	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Crema de abóbora e ervilhas	238	56	0,9	0,1	9,9	1,0	1,6	0,1
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	607	146	7,7	1,4	10,2	0,6	7,8	1,2
Vegetariana	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	737	174	3,3	0,7	28,9	2,7	6,4	0,4
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	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 da Figueira da Foz ES DR. Bernardino Machado Semana de 9 a 13 de março de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	233	55	0,9	0,1	10,0	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) ^{1,3}	945	225	8,5	2,8	24,6	1,5	11,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura ^{1,6,10,12}	928	220	3,8	0,7	34,8	2,9	9,6	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,6,10}	271	64	0,6	0,1	9,6	0,5	4,8	0,2
Sopa 1	Creme de favas	248	59	0,9	0,1	10,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Feijoada de potas com arroz branco ¹⁴	656	155	2,6	0,4	17,7	0,5	13,1	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	869	206	2,6	0,4	32,7	1,0	9,0	0,2
Salada	Cenoura, couve-lombarda e pimento	477	116	10,6	1,5	2,6	1,6	1,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Nabo com curgete	222	52	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	812	192	1,7	0,5	25,1	0,9	18,2	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral ^{1,6,10}	1219	289	4,6	0,8	47,8	4,3	11,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão-manteiga com couve-coração	319	76	0,9	0,1	12,5	0,9	2,9	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço com batata assada ⁴	425	102	2,6	0,4	11,8	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Seitan assado no forno com limão, manjeriço e batata assada ^{1,6}	510	121	3,1	0,6	13,7	0,9	8,7	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3
Sexta									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão e orégãos) ⁷	917	218	7,8	2,6	23,0	0,5	13,7	0,4
Vegetariana	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	1035	246	5,9	0,9	34,7	0,6	9,6	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	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, 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



Município da Figueira da Foz ES DR. Bernardino Machado Semana de 16 a 20 de março de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve-flor	229	54	0,9	0,1	9,5	1,0	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6}	917	218	7,7	0,8	26,2	0,7	10,6	0,3
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,6}	1068	254	5,8	0,9	36,3	0,6	13,2	0,2
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	92	22	0,3	0,1	2,2	0,6	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Couve-lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7}	796	189	6,1	1,6	19,3	0,9	13,8	0,3
Vegetariana	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete ^{1,6,8,10,11}	1165	276	4,0	0,8	36,6	5,5	20,9	0,4
Salada	Alface, tomate e cebola	86	21	0,2	0,0	2,9	2,4	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	278	66	0,9	0,1	11,2	0,8	2,2	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	983	233	6,5	0,9	33,1	0,7	10,1	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz de tomate	1197	284	6,0	0,8	46,8	1,3	9,1	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	104	25	0,1	0,0	3,6	2,3	1,2	0,4
Sobremesa	Aletria ou fruta da época ^{1,3,6,7}	980	232	5,1	2,2	38,0	13,0	8,1	0,2
Quinta									
Sopa	Espinafres	226	53	0,9	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	943	226	8,9	2,7	21,6	1,6	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) ^{1,6,10}	995	238	4,3	0,7	37,8	2,7	9,9	0,2
Salada	Couve-lombarda, cenoura e cebola	102	24	0,1	0,0	3,1	1,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	295	70	0,4	0,1	14,4	13,8	0,7	0,0
Sexta									
EMENTA ALUSIVA DIA DA ÁRVORE									
Sopa	Creme de legumes (curgete, feijão-verde, abóbora e couve-lombarda)	230	54	0,8	0,1	9,7	0,7	1,5	0,1
Prato	Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês) ^{1,3,6,7,10}	802	191	5,6	2,2	26,3	1,5	8,2	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês) ^{1,3,6,7,10}	802	191	5,6	2,2	26,3	1,5	8,2	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	3,0	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Puré de maçã com amêndoa laminada	219	52	0,2	0,0	11,8	10,0	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, 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 imprevisíveis.

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 da Figueira da Foz ES DR. Bernardino Machado Semana de 23 a 27 de março de 2026 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)	237	56	0,9	0,1	10,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado ^{1,3,6,7,10}	1102	262	10,7	4,1	26,2	1,6	15,2	0,4
Vegetariana	Tagliatelle com soja e molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	995	235	2,6	0,6	31,2	5,4	19,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	3,0	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) ^{1,3}	402	95	1,4	0,2	16,6	1,0	3,5	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas ^{1,4}	768	183	4,3	0,7	23,6	0,5	11,1	0,6
Vegetariana	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas ^{1,6}	751	180	4,0	0,7	23,3	0,6	12,2	0,3
Salada	Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Arroz-doce / fruta da época ^{3,7}	1027	243	4,4	1,8	44,6	13,5	5,6	0,2
Quarta									
Sopa	Feijão-verde	228	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Peru assado com laranja e esparguete ^{1,3}	791	188	7,1	2,0	15,8	1,2	14,8	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) ^{1,6,10}	1237	293	4,6	0,9	48,4	2,7	12,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	127	30	0,3	0,0	3,1	2,7	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	219	52	0,3	0,0	10,3	10,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,6}	302	72	2,0	0,6	10,6	0,8	2,2	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, azeitona, ovo, cebola e salsa ^{3,4}	705	168	6,8	1,2	14,2	0,6	11,4	1,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate, cereja e azeitonas) ¹²	594	141	2,2	0,4	21,8	1,7	6,7	0,3
Salada	Salada alface, tomate e cebola	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,1	13,7	13,1	1,0	0,0
Sexta									
EMENTA ALUSIVA À PÁScoa									
Sopa	Creme de ervilhas com hortelã	223	53	1,0	0,1	8,7	0,9	2,0	0,1
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	810	195	12,6	2,5	14,9	0,3	5,6	0,9
Vegetariana	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, seitan e amêndoa ralada) ^{1,6}	501	119	4,3	0,7	11,9	0,9	7,4	0,2
Salada	Legumes salteados (cogumelos, couve-lombarda e cenoura ralada)	549	133	12,9	1,8	2,0	0,9	1,3	0,6
Sobremesa	Bolo fofo de amêndoa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, 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



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