

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 1 a 5 de julho 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 portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada com esparguete salteado e salada de alface e tomate ^{1,3}	927	221	11,1	3,1	15,7	0,7	14,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,6	1,3	15,0	0,9	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de feijão e hortícolas	233	55	1,1	0,2	8,9	0,8	1,9	0,1
Prato	Salada russa de atum com ovo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	483	115	3,8	0,4	13,4	1,1	6,0	0,4
Sobremesa	Arroz-doce ou Fruta da época ^{3,6,7}	1009	239	6,1	2,5	39,3	16,2	6,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	432	105	1,5	0,8	18,6	4,7	4,3	0,4
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Grelhada mista (febra, frango) feijão preto, arroz e bacon com salada de alface e couve roxa ^{1,6,7,12}	784	186	5,6	1,7	18,0	0,2	15,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1000	238	6,9	0,9	37,5	1,1	5,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	1,5	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno com corn flakes, espirais e salada de alface e pepino ^{1,3,8}	932	220	3,7	0,8	32,5	2,1	13,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão de regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	540	132	6,3	3,5	14,6	0,7	4,3	0,5

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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 8 a 12 de julho 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 espinafres	199	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Gratinado de peixe e legumes (macarronete, peixe e mistura de legumes) ^{1,3,4,7}	666	188	4,9	1,7	16,2	0,7	11,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	1,1	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,2	0,1
Prato	Pá de porco assada com batata frita, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	961	231	15,9	3,5	9,1	0,4	11,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	3,8	4,7	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala, brócolos e cenoura cozidos ^{4,6,7}	887	211	8,0	2,0	24,0	0,8	10,2	0,6
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ^{3,6,7,8}	1264	302	16,5	8,0	27,9	27,9	8,4	0,3
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com massa farfalle e salada de alface, beterraba e milho ¹	736	173	1,4	0,4	21,6	1,3	18,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	1,5	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada mista ⁴	628	149	3,2	0,5	19,4	0,6	10,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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

Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 15 a 19 de julho de 2024 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3}	856	204	8,4	2,7	20,2	1,2	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,6	1,3	15,0	0,9	4,6	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Red fish assado Arroz branco e salada ⁴	658	157	4,3	0,7	17,0	0,5	11,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	432	105	1,5	0,8	18,6	4,7	4,3	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovo mexido simples com fusilli e salada mista ^{1,3}	840	200	7,4	1,9	22,0	1,3	10,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Peixe à brás e salada de tomate e cebola ^{3,4}	964	238	15,5	1,9	12,7	0,5	10,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	1,5	4,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz de cenoura e couve e salada de alface ^{1,7}	662	158	5,1	1,9	18,1	0,5	9,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	540	132	6,3	3,5	14,6	0,7	4,3	0,5

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

Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 22 a 26 de julho 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 alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada crocantes (panados com farinha de milho) com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	421	100	2,6	0,3	11,4	0,9	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	1,1	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Creme de legumes e feijão	255	60	1,1	0,2	9,4	0,6	2,2	0,1
Prato	Arroz de aves (com chouriço) gratinado no forno com queijo ralado e salada de alface, cebola, cenoura e milho ^{6,7,12}	782	186	7,4	2,6	14,9	0,4	14,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	3,8	4,7	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão assados com batata areada e esparregado de espinafres ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	678	162	9,1	1,7	12,7	0,8	6,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de fruta ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,6	2,2	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista ^{1,3}	796	189	4,7	1,2	20,3	1,0	15,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	1,5	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde	203	48	1,1	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco assado à padeiro com arroz branco e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	693	164	3,4	0,5	22,5	0,8	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão branco com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,0	0,9	13,2	0,9	4,6	0,5

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, ¹³Tremoço. 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

Colégio Português 1, 2 e 3º CICLO Semana de 29 de julho a 2 de agosto de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz alegre ^{1,6,12}	758	180	4,8	0,3	22,4	0,6	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,6	1,3	15,0	0,9	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Massa de atum e salada de cenoura raspada ^{1,3,4,7}	823	196	7,0	1,7	20,8	1,4	11,3	0,7
Sobremesa	Pudim de caramelo ou Fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	5,3	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	238	57	1,2	0,2	9,2	0,7	1,8	0,1
Prato	Bife de peru de cebolada com arroz e salada mista	656	155	3,2	0,5	16,5	0,3	14,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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
Lanche		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, 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