

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Colégio Português Creche 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Carne de porco estufada com esparguete salteado, cenoura e feijão-verde cozido <sup>1,3</sup>	938	224	11,6	3,4	17,2	1,0	12,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo e batata e legumes cozidos <sup>3,4</sup>	380	90	1,3	0,3	13,0	0,9	6,0	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 mistura simples <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	530	125	1,5	0,8	23,3	1,5	4,2	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Arroz de carne ao natural	788	188	7,8	2,2	18,8	0,7	10,0	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Filete de peixe assados com arroz de legumes (repolho e cenoura) <sup>4</sup>	648	154	4,4	0,6	17,6	0,5	10,4	0,4
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 simples <sup>1,3,7,8</sup>	528	124	1,5	0,8	23,1	1,5	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Perna de frango no forno com espirais tricolor <sup>1,3</sup>	803	190	5,5	1,0	18,1	0,8	16,6	0,5
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal  
www.gertal.pt

## Colégio Português Creche Semana de 8 a 12 de julho de 2024 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Massinha de peixe estufada ao natural <sup>1,3,4</sup>	690	163	2,6	0,5	19,7	0,8	14,0	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Pá de porco assada com batata cozida	530	126	4,9	1,4	12,9	0,9	7,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de mistura simples <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	530	125	1,5	0,8	23,3	1,5	4,2	0,5

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Empadão de arroz de pescada <sup>4,7</sup>	687	163	4,7	1,5	17,9	0,7	12,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com massa farfalle <sup>1</sup>	791	187	2,3	0,6	21,7	1,2	19,6	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada com canela (sem adição de açúcar) ou Fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples <sup>1,3,7,8</sup>	528	124	1,5	0,8	23,1	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 com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>	693	164	3,6	0,5	21,5	0,4	11,3	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Colégio Português Creche Semana de 15 a 19 de julho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	979	233	10,6	3,3	20,9	0,9	13,3	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Red fish assado com arroz <sup>4</sup>	862	205	5,7	0,9	26,9	0,3	10,8	0,4
Salada	Salada	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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 mistura simples <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	530	125	1,5	0,8	23,3	1,5	4,2	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Ovos mexidos simples com fusilli <sup>1,3</sup>	903	216	9,7	2,3	19,8	1,1	11,0	0,6
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Pescada grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	363	86	0,1	0,0	12,5	0,8	8,0	1,4
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples <sup>1,3,7,8</sup>	528	124	1,5	0,8	23,1	1,5	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Bifinhos de frango grelhado com arroz de cenoura e couve	687	163	2,4	0,4	19,9	0,4	14,6	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Colégio Português Creche Semana de 22 a 26 de julho de 2024 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com salada russa <sup>3,4</sup>	425	101	3,8	0,6	8,1	0,9	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Arroz de aves	771	183	3,6	0,6	21,8	0,3	15,5	0,3
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e milho	182	43	1,1	0,0	4,3	1,5	3,3	0,0
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 mistura simples <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	530	125	1,5	0,8	23,3	1,5	4,2	0,5

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	624	149	8,6	1,5	11,0	0,9	6,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com esparguete <sup>1,3</sup>	872	207	5,2	1,4	22,2	0,9	17,2	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples <sup>1,3,7,8</sup>	528	124	1,5	0,8	23,1	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 com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Bacalhau fresco assado desfiado com arroz branco <sup>4</sup>	787	187	4,4	0,7	25,4	0,3	10,9	0,4
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>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

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Colégio Português Creche Semana de 29 de julho a 2 de agosto de 2024 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Peito de frango grelhado com arroz alegre	607	144	2,6	0,4	14,3	0,5	14,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,6	2,8	0,1
Prato	Massinhas de peixe <sup>1,3,4</sup>	735	174	4,0	0,6	19,5	0,7	14,4	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
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 mistura simples <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	530	125	1,5	0,8	23,3	1,5	4,2	0,5

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,6	2,2	0,1
Prato	Bife de peru de cebolada com arroz	791	187	4,2	0,7	24,1	0,3	13,0	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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									
Prato	Férias								
Sobremesa									
Lanche									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Lanche									

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>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