

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Colégio Português Pré-Escolar 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	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 <sup>1,3</sup>	966	231	11,6	3,3	16,3	0,7	14,7	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,6	1,3	15,0	0,9	4,6	0,5
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	483	115	3,8	0,4	13,4	1,1	6,0	0,4
Sobremesa	Arroz doce ou Fruta da época <sup>3,6,7</sup>	1009	239	6,1	2,5	39,3	16,2	6,0	0,3
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	335	81	1,5	0,8	12,9	2,8	3,9	0,3
<b>Quarta</b>									
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 <sup>1,6,7,12</sup>	838	198	6,0	1,9	19,2	0,2	16,6	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	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	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 <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1000	238	6,9	0,9	37,5	1,1	5,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	581	137	3,1	1,3	22,8	1,5	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
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 <sup>1,3,8</sup>	975	231	3,9	0,8	34,1	2,2	14,1	0,7
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	Leite simples e pão de regional com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	97	4,3	2,4	10,6	0,4	3,9	0,3

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

## Colégio Português Pré-Escolar 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)
<b>Segunda</b>									
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) <sup>1,3,4,7</sup>	767	206	7,4	2,7	16,6	0,9	11,6	0,7
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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	140	5,6	2,1	17,6	1,1	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
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 <sup>12</sup>	1003	241	16,7	3,7	9,3	0,3	11,9	0,3
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	489	115	1,5	0,7	20,3	2,3	4,8	0,3
<b>Quarta</b>									
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 <sup>4,6,7</sup>	887	211	8,0	2,0	24,0	0,8	10,2	0,6
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época <sup>3,6,7,8</sup>	1185	284	16,4	7,6	23,4	23,4	8,9	0,3
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	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 <sup>1</sup>	785	185	1,3	0,5	23,3	1,3	19,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	581	137	3,1	1,3	22,8	1,5	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	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	Leite simples e pão regional com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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 Pré-Escolar 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	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	100	24	0,1	0,0	3,3	2,0	1,3	0,1
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,6	1,3	15,0	0,9	4,6	0,5
<b>Terça</b>									
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 com arroz branco <sup>4</sup>	729	173	4,8	0,8	18,7	0,2	13,3	0,4
Salada	Salada	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	335	81	1,5	0,8	12,9	2,8	3,9	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovo mexido simples com fusilli <sup>1,3</sup>	926	221	8,3	2,1	24,2	1,2	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	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	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Peixe à brás <sup>3,4</sup>	1154	286	18,5	1,8	17,9	0,4	11,0	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 ou Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	581	137	3,1	1,3	22,8	1,5	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
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 <sup>1,7</sup>	878	209	7,2	2,0	27,2	0,7	8,1	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	97	4,3	2,4	10,6	0,4	3,9	0,3

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>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

## Colégio Português Pré-Escolar 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)
<b>Segunda</b>									
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 no forno com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	396	94	2,6	0,3	10,9	1,0	5,9	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	583	140	5,6	2,1	17,6	1,1	4,4	0,5
<b>Terça</b>									
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 <sup>6,7,12</sup>	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	489	115	1,5	0,7	20,3	2,3	4,8	0,3
<b>Quarta</b>									
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 e brócolos cozidos <sup>4</sup>	628	150	8,7	1,6	10,6	0,8	6,7	0,2
Sobremesa	Gelatina de fruta ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
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	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples / manteiga <sup>1,3,5,6,7,8</sup>	581	137	3,1	1,3	22,8	1,5	4,1	0,5
<b>Sexta</b>									
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 <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	779	185	3,9	0,6	25,3	0,4	11,6	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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:<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>10</sup>Mostarda, <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 Pré-Escolar 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)
<b>Segunda</b>									
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 <sup>1,6,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	430	102	2,6	1,3	15,0	0,9	4,6	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	190	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa de atum <sup>1,3,4,7</sup>	926	220	8,1	1,9	23,2	1,0	12,9	0,8
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo ou Fruta da época <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	10,1	2,9	0,2
Lanche	Leite simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	5,3	3,8	0,3
<b>Quarta</b>									
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	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
<b>Quinta</b>									
Sopa									
Prato	Férias								
Salada									
Sobremesa									
Lanche									
<b>Sexta</b>									
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>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