

# Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

## Residências de Estudantes Semana de 8 a 12 de abril de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,12</sup>	960	228	7,9	2,3	21,0	1,8	18,3	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	514	122	1,7	0,9	19,9	7,5	5,6	0,6
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	905	216	8,5	1,1	25,5	1,0	8,3	0,7
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	306	73	1,7	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete <sup>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Couve branca, milho e pimento	219	52	1,5	0,1	4,9	0,5	3,9	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	368	86	0,3	0,2	16,8	11,7	3,5	0,2
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	167	40	1,7	0,3	4,7	0,7	0,9	0,2
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,4,5,6,7</sup>	536	128	5,3	0,9	11,2	0,1	8,8	1,6
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	296	70	0,6	0,2	13,5	3,8	2,5	0,4
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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

Pequeno  
almoço

Leite com cereais<sup>1,7,8</sup>

480 113 1,5 0,8 20,7 1,4 3,8 0,4

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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

## Residências de Estudantes Semana de 15 a 19 de abril de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Empadão de batata com atum estufado e couve em corte juliana <sup>3,4,7,12</sup>	430	103	5,3	0,8	7,7	0,5	5,5	0,5
Salada	Milho, cenoura e ervilhas	255	60	1,4	0,0	6,3	2,1	4,4	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Feijão catarino <sup>7,12</sup>	312	75	1,9	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Macarronete de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno <sup>1,3,7</sup>	829	197	5,9	2,5	17,2	0,8	18,0	0,4
Salada	Cenoura, cebola e tomate	97	23	0,2	0,0	3,7	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	440	104	3,3	0,8	14,3	0,4	4,2	0,2
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	276	65	0,8	0,4	11,8	2,5	2,4	0,2
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Filete de perca panado no forno com arroz de feijão vermelho <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1026	244	8,3	1,3	29,7	0,4	12,1	0,3
Salada	Alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,4	4,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	571	136	3,5	1,9	20,7	9,2	4,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	178	42	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Pá de porco estufada fatiada com batata assada no forno	603	144	6,8	2,0	11,0	0,7	9,1	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	437	103	1,4	0,7	17,7	9,1	4,7	0,5
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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

Pequeno  
almoço

Leite com cereais<sup>1,7,8</sup>

480 113 1,5 0,8 20,7 1,4 3,8 0,4

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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

## Residências de Estudantes Semana de 22 a 26 de abril de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	4,9	0,8	0,9	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1101	262	8,6	1,3	35,2	1,9	9,8	1,2
Salada	Cenoura, milho e pepino	272	64	2,1	0,0	5,8	1,5	5,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Sopa	Grão-de-bico <sup>7,12</sup>	317	75	2,1	0,3	10,1	0,9	2,8	0,2
Prato	Salada russa de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde), atum e ovo ralado <sup>3,4</sup>	411	97	2,2	0,4	12,8	1,1	5,6	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango 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
Ceia	logurte líquido com queque de laranja <sup>7</sup>	351	83	1,4	0,9	14,0	12,0	2,9	0,1
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	167	40	1,7	0,3	4,7	0,7	0,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão-vermelho e arroz branco <sup>12</sup>	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço		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
Sopa		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
Salada		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
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	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>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

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.



gertal

www.gertal.pt

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

## Residências de Estudantes Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Cavala refogada com couve branca e massa esparguete <sup>1,3,4,6</sup>	882	210	9,4	1,1	18,9	0,8	12,0	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	511	121	1,6	0,8	21,2	9,4	4,7	0,5
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Feijão branco <sup>7,12</sup>	302	72	1,7	0,3	9,4	0,6	2,9	0,2
Prato	Strogonoff de porco (pá de porco, cogumelos e natas) com arroz branco <sup>1,7</sup>	764	182	5,5	1,7	19,4	0,2	13,3	0,3
Salada	Couve branca, ervilhas e feijão-verde	169	41	0,4	0,1	4,6	0,4	2,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço		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
Sopa		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
Salada		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
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,13</sup>	308	73	2,3	1,4	9,4	0,6	3,5	0,2
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	169	40	1,5	0,3	4,9	1,0	1,1	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão catarino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	986	227	6,9	1,6	34,0	0,8	8,2	0,7
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	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>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

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.



gertal

www.gertal.pt

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

## Residências de Estudantes Semana de 6 a 10 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	276	65	0,8	0,4	11,8	2,5	2,4	0,2
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete (altera para o prato vegetariano) <sup>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	185	44	0,2	0,0	5,4	2,0	2,9	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	0,4
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	178	42	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	833	200	13,4	2,5	12,1	0,0	7,8	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	1,3	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja <sup>7</sup>	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	Grão-de-bico <sup>7,12</sup>	317	75	2,1	0,3	10,1	0,9	2,8	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos <sup>1</sup>	1009	240	11,1	3,4	18,4	1,4	16,1	0,3
Salada	Cenoura, milho e tomate	168	40	0,8	0,0	4,9	3,1	2,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	672	160	6,2	3,5	20,2	7,7	4,8	0,4
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,13</sup>	308	73	2,3	1,4	9,4	0,6	3,5	0,2
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de feijão vermelho <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1026	244	8,3	1,3	29,7	0,4	12,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Sumo laranja (1/5) com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	298	71	1,6	0,7	13,0	4,3	1,1	0,2
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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



gertal

www.gertal.pt

Pequeno  
almoço

Leite com cereais<sup>1,7,8</sup>

Para uma alimentação saudável e de qualidade

480 113 1,5 0,8 20,7 1,4 3,8 0,4

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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

## Residências de Estudantes Semana de 13 a 17 de maio de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de pessego <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Massa cotovelinhos de atum com queijo gratinado <sup>1,4,7</sup>	1119	267	11,2	3,1	25,6	1,9	15,1	1,1
Salada	Milho, cenoura e cebola	208	49	1,3	0,0	5,3	2,2	3,4	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Sopa	Abóbora <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Rolo de peru assado no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	941	224	9,0	3,0	24,8	0,8	10,5	0,5
Salada	Alface, couve roxa e pimento	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	512	121	3,9	2,2	17,0	7,9	4,0	0,3

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	262	62	1,0	0,5	10,1	0,5	3,0	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	Favas <sup>7,12</sup>	191	45	1,6	0,3	5,4	0,8	1,5	0,2
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos e queijo gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	536	128	5,3	0,9	11,2	0,1	8,8	1,6
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,13</sup>	308	73	2,3	1,4	9,4	0,6	3,5	0,2
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico, batata e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) <sup>1,3,6,12</sup>	824	196	6,5	2,0	20,0	1,1	12,9	0,3
Salada	Alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,4	4,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja <sup>7</sup>	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--	--	------------	--------------	-------------	-------------------	-----------	---------------	--------------	------------

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



gertal

www.gertal.pt

Pequeno  
almoço

Leite com cereais<sup>1,7,8</sup>

Para uma alimentação saudável e de qualidade

480 113 1,5 0,8 20,7 1,4 3,8 0,4

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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

## Residências de Estudantes Semana de 20 a 24 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	4,9	0,8	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) estufado com massa esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	863	205	7,1	2,0	19,5	1,1	16,0	0,2
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	268	64	1,2	0,0	6,5	1,9	4,8	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	514	122	1,7	0,9	19,9	7,5	5,6	0,6
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Empadão de arroz com bacalhau com grão-de-bico estufado <sup>4,7</sup>	1011	241	7,0	2,0	29,9	0,7	13,2	1,6
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	381	90	2,9	1,5	12,3	0,6	3,7	0,3
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	Lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>	315	75	1,7	0,3	10,7	0,6	3,5	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com batata assada	609	145	7,1	2,1	10,5	0,7	9,3	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	264	63	1,3	0,0	6,4	2,0	4,7	0,7
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	368	86	0,3	0,2	16,8	11,7	3,5	0,2
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	230	54	0,4	0,1	6,1	0,2	6,3	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	978	233	9,3	1,3	25,9	2,3	10,3	0,8
Salada	Alface, beterraba e cebola	80	19	0,2	0,0	2,4	1,7	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão com fiambre <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	437	103	1,4	0,7	17,7	9,1	4,7	0,5
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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



gertal

www.gertal.pt

Pequeno  
almoço

Leite com cereais<sup>1,7,8</sup>

Para uma alimentação saudável e de qualidade

480 113 1,5 0,8 20,7 1,4 3,8 0,4

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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

## Residências de Estudantes Semana de 27 a 31 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	967	230	4,5	0,6	38,0	1,6	7,7	0,6
Salada	Beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	511	121	1,6	0,8	21,2	9,4	4,7	0,5
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	169	40	1,5	0,3	4,9	1,0	1,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves ( frango e peru) no forno com massa esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,6	0,3	5,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz <sup>3,4</sup>	1044	248	8,5	1,5	25,8	0,2	15,9	1,0
Salada	Cenoura, ervilhas e cebola	146	35	0,2	0,0	4,7	3,0	1,9	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja <sup>7</sup>	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço		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
Sopa		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
Salada		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
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) <sup>1,7,8</sup>	532	126	2,4	1,4	21,5	2,8	3,9	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>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

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.



gertal

www.gertal.pt

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

## Residências de Estudantes Semana de 3 a 7 de junho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	276	65	0,8	0,4	11,8	2,5	2,4	0,2
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,12</sup>	960	228	7,9	2,3	21,0	1,8	18,3	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas	154	37	0,4	0,1	4,0	2,5	2,5	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão com queijo <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	0,4
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1042	247	6,0	0,8	36,5	0,4	11,2	0,9
Salada	Alface, pimento verde e tomate	88	21	0,3	0,0	2,4	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja <sup>7</sup>	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	306	73	1,7	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com esparguete <sup>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Cenoura, pepino e milho	272	64	2,1	0,0	5,8	1,5	5,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte sólido de aroma com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	672	160	6,2	3,5	20,2	7,7	4,8	0,4
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,13</sup>	308	73	2,3	1,4	9,4	0,6	3,5	0,2
Sopa	Abóbora <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Pescada estufada com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	553	132	5,9	0,9	11,9	0,1	7,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e ervilha	193	46	0,3	0,1	4,8	1,4	3,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango 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
Ceia	Sumo laranja (1/5) com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	298	71	1,6	0,7	13,0	4,3	1,1	0,2
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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



gertal

www.gertal.pt

Pequeno  
almoço

Leite com cereais<sup>1,7,8</sup>

Para uma alimentação saudável e de qualidade

480 113 1,5 0,8 20,7 1,4 3,8 0,4

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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

## Residências de Estudantes Semana de 10 a 14 de junho de 2024

### Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	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
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
Salada	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
Ceia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Sopa	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	924	220	11,2	1,4	18,1	1,0	11,4	0,5
Salada	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4

### Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	309	73	2,2	0,4	10,8	0,3	2,5	0,2
Sopa	169	40	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2
Prato	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Salada	169	41	0,4	0,1	4,6	0,4	2,7	0,0
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	440	104	0,4	0,2	20,2	9,9	4,1	0,3

### Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	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
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
Salada	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
Ceia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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

## Residências de Estudantes Semana de 17 a 21 de junho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	288	68	0,8	0,4	12,4	2,1	2,6	0,2
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete <sup>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	185	44	0,2	0,0	5,4	2,0	2,9	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
<b>Terça</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	257	61	1,0	0,5	9,9	0,5	2,9	0,3
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	288	68	0,8	0,4	12,4	2,1	2,6	0,2
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	833	200	13,4	2,5	12,1	0,0	7,8	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	1,3	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	440	104	3,3	0,8	14,3	0,4	4,2	0,2
<b>Quarta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	312	74	2,3	1,4	9,4	0,3	3,8	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	276	65	0,8	0,4	11,8	2,5	2,4	0,2
Sopa	Grão-de-bico <sup>7,12</sup>	317	75	2,1	0,3	10,1	0,9	2,8	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos <sup>1</sup>	1009	240	11,1	3,4	18,4	1,4	16,1	0,3
Salada	Couve branca, couve roxa e milho	91	22	0,5	0,0	2,2	0,0	1,6	52,9
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte sólido de aroma com bolacha de água e sal <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	571	136	3,5	1,9	20,7	9,2	4,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	332	79	3,3	1,8	9,7	0,4	2,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	221	52	0,8	0,4	9,3	2,7	2,0	0,1
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	178	42	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada e arroz de feijão vermelho <sup>4</sup>	760	181	3,9	0,6	24,1	0,2	12,0	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite achocolatado com pão com fiambre de porco <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	437	103	1,4	0,7	17,7	9,1	4,7	0,5
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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

Pequeno  
almoço

Leite com cereais<sup>1,7,8</sup>

480 113 1,5 0,8 20,7 1,4 3,8 0,4

Nota: O tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor.

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