

ESCOLA BÁSICA E INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA – Almoço

SEMANA 10-05-2021 a 14-05-2021



Segunda - Feriado

Sopa

Prato

Prato Vegetariano
Sobremesa

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

Terça

Sopa

Creme de abóbora

Prato

Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde^{1,3,4,6,7,12}

Prato

Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de ervilhas¹²

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época

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

624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----

Quarta

Sopa

Feijão com hortaliças

Prato

Lasanha de carne de vaca^{1,3,7,10,12}

Prato

Lasanha de soja, cogumelos e legumes^{1,6,12}

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

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

431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2396	572	32	6	33	52	0.8	3.2
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Quinta

Sopa

Creme de ervilhas

Prato

Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas)^{3,4,8,13}

Prato

Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas)^{8,13}

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época

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

667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

Sexta

Sopa

Primavera

Prato

Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes, molho de tomate)^{1,12}

Prato

Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco^{1,12}

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época

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

677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
------	-----	---	---	----	----	-----	-----

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ESCOLA BÁSICA E INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA – Almoço

SEMANA 17-05-2021 a 21-05-2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido ^{1,3,6,7,12}	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas ^{8,13}	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Frango assado com limão + arroz de tomate ^{1,12}	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate ¹²	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura com feijão-branco	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, ervilha, feijão-frade e cenoura ^{1,3,4,8,13}	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, ervilha e cenoura ^{8,13}	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Jardineira de carne de porco (c. porco, batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)	2500	598	20	4.7	58	45.2	0.4	7.6
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz de legumes ¹²	909	291	7	0	39	17	0.6	5.3
Sobremesa	Fruta da época								

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ESCOLA BÁSICA E INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA – Almoço

SEMANA 24-05-2021 a 28-05-2021



Segunda - Feriado

Sopa

Prato

Prato Vegetariano
Sobremesa

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

Terça

Sopa

Prato

Prato Vegetariano

Sobremesa

Creme de couve-flor com hortelã

Croquetes de carne + massa primavera^{1,3,6,7,10,12}

Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate^{1,12}

Fruta da época

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

621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1939	466	27	7.6	50	12	0.8	1.8
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
-----	-----	---	---	----	----	-----	-----

Quarta

Sopa

Prato

Prato Vegetariano

Sobremesa

Tomate com espinafres

Arroz de atum com legumes, pimentos e milho^{3,4}

Favas estufadas com alho-francês + arroz branco¹²

Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

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

690	168	6	0	24	5	0.4	1.8
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----

Quinta

Sopa

Prato

Prato Vegetariano

Sobremesa

Abóbora com ervilhas

Frango à Brás (frango desfiado, batata, ovo, cenoura ripada e salsa)^{3,8,13}

Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos¹²

Fruta da época

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

698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

3549	848	38.3	6.1	67	57.2	0.6	4.5
------	-----	------	-----	----	------	-----	-----

3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Sexta

Sopa

Prato

Prato Vegetariano

Sobremesa

Puré de legumes

Filetes no forno + arroz de tomate^{1,4,12}

Paelha colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)

Fruta da época

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

747	204	6	0	28	9	0.5	3
-----	-----	---	---	----	---	-----	---

1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ESCOLA BÁSICA E INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA – Almoço

SEMANA 31-05-2021 a 04-06-2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Hamburguers no forno com molho de tomate + massa tricolor ^{1,3,6,7,10,12}	2369.6	566	19.5	5	54	43	0.4	4.7
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de legumes ^{6,12}	1314	314	15	0	29	17	0.4	5
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,9,12}	1920	460	5.8	1.0	65.3	34.7	0.5	2.3
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Frango assado com ervas aromáticas + massa primavera ^{1,3,12}	2478	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
Prato Vegetariano	Bolnhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,12}	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta - Feriado									
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Strogonoff de vaca + esparguete ^{1,3,7}	3919	937	52.1	19.5	54.3	61.6	4.0	5.5
Prato Vegetariano	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ^{1,12}	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

ESCOLA BÁSICA E INTEGRADA DAS CAPELAS

EMENTA – Almoço

SEMANA 07-06-2021 a 11-06-2021



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
Prato	Carbonara de atum (atum, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) ^{1,3,4,7}	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate ¹	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
Prato	Chilli de carne de vaca + arroz branco ^{1,10,12}	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
Prato Vegetariano	Chilli Vegetariano com soja + arroz branco ^{1,6,12}	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Paloco com Natas ^{1,4,7}	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.4
Prato Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas ^{8,13}	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta - Feriado

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Lombinhos de pescada no forno + arroz de tomate ^{1,4,12}	1091	260.9	4.8	0.8	32.5	21.1	0.5	0.5
Prato Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Sobremesa	Fruta da época								

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.