

# ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DAS CAPELAS

## EMENTA – Almoço



SEMANA 13-09-2021 a 17-09-2021

### Segunda – Início do Ano Letivo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Hamburguers vegetarianos + arroz de legumes <sup>1,3,7,10</sup>	1465	347.9	14.8	2.0	44.3	7.6	1.0	4.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com soja e legumes no forno + salada-russa <sup>6,12</sup>	1971	471	19.5	2.2	46.8	25.5	0.5	8.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Frango assado com ervas aromáticas + massa primavera <sup>1,3,12</sup>	2478	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,12</sup>	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas <sup>1,3,4,6,7,9,12</sup>	1115	270	11	0	14	27	0.5	3.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Quiche de legumes + arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1944	465	30.4	14.4	33.7	12.2	1.2	35.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada com feijão-verde + esparguete cozido <sup>1,3,12</sup>	2094	500	29	9	12	47	0.8	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de quinoa, curgete e feijão-frade <sup>1,6,8,11</sup>	1360	325	13.1	1.6	37.1	13.6	0.7	3.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

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: 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 INTEGRADA DAS CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 20-09-2021 a 24-09-2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
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) <sup>1,3,4,7</sup>	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Lasanha de legumes <sup>1,3,7</sup>	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
Sobremesa	Fruta da época								
<b>Terça</b>									
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 <sup>1,10,12</sup>	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
Prato Vegetariano	Chilli Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>3/</sup> Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Quiche de alho-francês <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,10,11</sup>	1967	470	30.5	14.5	35.6	12.7	0.8	38.2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Salada de frango com massa <i>penne</i> , fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas <sup>1,3,7,8,9,13</sup>	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados + feijão preto <sup>1</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								
<b>Sexta</b>									
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Chicharros fritos + arroz de tomate <sup>1,4,12</sup>	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
Prato Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) <sup>12</sup>	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: <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: 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 INTEGRADA DAS CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 27-09-2021 a 01-10-2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Croquetes de carne + massa primavera <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1939	466	27	7.6	50	12	0.8	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes de espinafres + massa primavera <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1120	268	10.7	1.5	6.2	7.4	1.2	2.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	1.8
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno + arroz de tomate <sup>1,4,12</sup>	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Paelha colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Frango à Brás (frango desfiado, batata, ovo, cenoura ripada e salsa) <sup>3,8,13</sup>	3549	848	38.3	6.1	67	57.2	0.6	4.5
<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira de soja <sup>6</sup>	2055	491	19.6	2.3	49.3	27.3	0.5	8.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho <sup>3,4</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Tomates recheados com legumes + arroz de lentilhas <sup>7</sup>	1524	634.3	20.7	5.1	20	19.7	0.5	2.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Fussili de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos <sup>1,3,7,12</sup>	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de soja, cogumelos e legumes <sup>1,6,12</sup>	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

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 inofensivos.

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 INTEGRADA DAS CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 04-10-21 a 08-10-21



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido <sup>1,3,6,7,12</sup>	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido <sup>1,3,6</sup>	1532	366	14	2.2	38.9	18.8	0.8	0.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça - Feriado - Implantação da República Portuguesa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>									
<b>Prato Vegetariano</b>									
<b>Sobremesa</b>									

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Assaduras de porco estufadas + arroz de legumes <sup>12</sup>	1313	317	14	3	14	33	0.4	3.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Pataniscas de legumes + arroz branco cozido <sup>1,3,6</sup>	1830	437.4	17.9	3.4	51.7	5.7	0.5	5.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, ervilha, feijão-frade, feijão-verde e cenoura <sup>1,3,4,8,13</sup>	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de legumes <sup>1,3,7</sup>	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Frango assado com limão + arroz de tomate <sup>1,12</sup>	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate <sup>12</sup>	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

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: 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 INTEGRADA DAS CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 11-10-21 a 15-10-21



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Peixinhos da horta + arroz de feijão-verde <sup>1,3,6,7</sup>	1631	390	12.8	2.7	50.7	16.8	0.8	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,7,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,6</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes, molho de tomate) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
<b>Prato</b>	Gratinado de atum com massa, ovo, milho, legumes e queijo no forno <sup>1,3,4,7,8,13</sup>	2084	495	17	0.3	47	23	0.5	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Gratinado de legumes (massa, cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) <sup>1,12</sup>	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época								

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: 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.**