

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

CLIP

ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
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)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	74	18	1,0	0,2	1,3	0,8	0,3	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	728	174	9,1	3,1	12,0	0,1	10,7	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	522	124	2,5	0,4	22,3	0,2	2,3	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia ^{7,12}	61	15	1,2	0,2	0,6	0,5	0,1	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas ^{1,4,6}	683	164	13,2	2,5	0,8	0,5	10,1	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	81	19	1,2	0,2	1,3	0,5	0,5	0,1
Prato	Febras estufadas com arroz branco	1051	251	12,3	3,6	21,5	0,1	13,3	0,3
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	546	131	7,3	1,1	14,4	0,5	1,5	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	80	19	1,2	0,2	1,3	0,6	0,4	0,1
Prato	Massada de cavala ^{1,3,4}	605	143	2,1	0,3	16,0	0,7	14,3	0,2
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6}	468	111	2,3	0,4	12,8	0,5	6,3	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	76	18	1,2	0,2	1,0	0,5	0,5	0,1
Prato	Paella (frango, porco, arroz, ervilhas, cenoura e pimento)	753	179	5,4	1,5	19,1	0,5	12,9	0,2
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	677	161	2,7	0,4	29,2	1,1	3,5	0,1
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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

CLIP

ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL 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)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	81	20	1,7	0,2	0,8	0,7	0,1	0,2
Prato	Fêveras de porco c/ molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3}	819	194	5,3	1,4	19,0	0,7	17,0	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ⁶	134	32	2,2	0,3	1,4	1,2	0,9	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	87	21	1,2	0,2	1,4	0,9	0,8	0,1
Prato	Arroz de potas ¹⁴	632	149	2,5	0,4	19,9	0,1	11,6	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	807	191	4,0	0,7	29,6	0,4	7,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	63	15	1,1	0,2	0,7	0,5	0,3	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	751	178	3,9	0,7	24,5	0,2	10,5	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6,7}	721	171	3,4	0,5	31,3	0,2	3,1	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	81	20	1,3	0,2	1,0	0,6	0,6	0,2
Prato	Bolonhesa de atum ^{4,6,12}	413	98	1,4	0,2	14,5	0,1	6,2	0,2
Vegetariana	Penne com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjeriço e azeitona	621	148	4,3	0,6	17,9	1,8	6,8	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	169	40	1,4	0,8	4,2	0,0	2,8	0,1
Sexta									
Sopa	Penca ^{7,12}	74	18	1,1	0,2	1,1	0,5	0,4	0,1
Prato	Rojões de porco com arroz branco	990	236	10,7	3,0	21,3	0,1	13,2	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	888	211	5,3	0,8	35,3	0,7	4,2	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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: 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.

CLIP ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	74	18	1,0	0,2	1,3	0,8	0,3	0,1
Prato	Pica pau com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	363	87	6,3	1,6	0,5	0,2	7,1	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	522	124	2,5	0,4	22,3	0,2	2,3	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{7,12}	61	15	1,2	0,2	0,6	0,5	0,1	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas ^{1,3,4}	639	151	1,9	0,3	21,0	0,2	12,0	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	81	19	1,2	0,2	1,3	0,5	0,5	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{6,12}	607	145	6,5	1,8	9,0	0,1	12,4	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	546	131	7,3	1,1	14,4	0,5	1,5	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de legumes ^{7,12}	76	18	1,2	0,2	1,0	0,5	0,5	0,1
Prato	Almôndegas de aves com massa espiral ^{1,6,12}	88	21	2,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	677	161	2,7	0,4	29,2	1,1	3,5	0,1
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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

CLIP

ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	81	20	1,7	0,2	0,8	0,7	0,1	0,2
Prato	Empadão de carne picada ^{7,12}	442	106	8,0	2,7	0,1	0,0	8,5	0,1
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ⁶	134	32	2,2	0,3	1,4	1,2	0,9	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	87	21	1,2	0,2	1,4	0,9	0,8	0,1
Prato	Rissóis de pescada com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}	651	154	3,5	0,5	18,3	0,3	11,9	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	807	191	4,0	0,7	29,6	0,4	7,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	81	20	1,3	0,2	1,0	0,6	0,6	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de cenoura ^{1,3,4}	800	190	4,5	0,7	25,3	0,5	11,4	0,3
Vegetariana	Fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona ^{1,6}	452	108	3,1	0,4	13,0	1,3	4,9	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	169	40	1,4	0,8	4,2	0,0	2,8	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ^{7,12}	74	18	1,1	0,2	1,1	0,5	0,4	0,1
Prato	Caçarola de carne de vaca com arroz branco	932	222	9,9	3,4	20,1	0,2	12,7	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	888	211	5,3	0,8	35,3	0,7	4,2	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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

CLIP ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL 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)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	81	20	1,3	0,2	1,3	0,6	0,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	577	138	10,0	3,4	0,3	0,2	10,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos ^{1,6,8,10,11}	123	30	2,8	0,4	0,7	0,6	0,3	0,1
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	68	16	1,2	0,2	0,9	0,5	0,2	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	280	67	3,1	0,5	5,0	0,2	4,6	0,8
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	523	124	1,5	0,3	20,6	1,0	5,4	0,1
Salada	Alface	218	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Lombarda ^{7,12}	79	19	1,2	0,2	1,0	0,6	0,5	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	528	126	5,6	1,4	5,9	0,5	12,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6}	465	110	2,1	0,3	16,9	1,4	4,4	0,1
Salada	Incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	101	24	1,3	0,2	1,7	0,7	0,8	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas ^{4,6,12}	683	162	4,1	0,6	27,7	0,2	2,9	0,1
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	778	185	4,7	0,7	31,6	0,3	3,3	0,2
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	74	18	1,0	0,2	1,3	0,8	0,3	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com legumes incorporados (ervilhas e cenoura)	798	190	5,7	1,6	20,2	0,4	13,7	0,2
Vegetariana	Massa espiral salteada com estufado de soja, brócolos e pepino ^{1,6}	131	31	2,5	0,4	0,7	0,5	1,1	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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

CLIP

ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 13 a 17 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	101	24	1,3	0,2	1,7	0,7	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12}	502	119	3,1	0,5	20,7	0,2	1,8	0,2
Vegetariana	Arroz á valênciana vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, pimento vermelho e alho francês)	791	187	2,2	0,4	36,3	0,9	4,2	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	85	20	1,6	0,2	0,9	0,6	0,3	0,2
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,3,4}	117	28	2,8	0,4	0,5	0,4	0,2	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	123	30	2,8	0,4	0,8	0,7	0,2	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	81	20	1,3	0,2	1,3	0,6	0,4	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	750	178	4,3	0,8	19,0	0,3	14,5	0,3
Vegetariana	Arroz de açafreão com cogumelos e ervilhas	656	155	1,7	0,3	29,5	0,7	3,9	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	76	18	1,2	0,2	1,0	0,5	0,5	0,1
Prato	Filete de pescada no forno com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	712	169	3,9	0,6	19,9	0,1	13,2	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	80	19	1,4	0,2	0,9	0,8	0,5	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa espiral e macedónia (incorporada) ^{1,6}	289	68	0,8	0,2	0,1	0,0	15,0	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	683	162	2,6	0,4	26,7	0,6	6,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido 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

CLIP

ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
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)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	74	18	1,0	0,2	1,3	0,8	0,3	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	728	174	9,1	3,1	12,0	0,1	10,7	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	522	124	2,5	0,4	22,3	0,2	2,3	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia ^{7,12}	61	15	1,2	0,2	0,6	0,5	0,1	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas ^{1,4,6}	683	164	13,2	2,5	0,8	0,5	10,1	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata-doce	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	81	19	1,2	0,2	1,3	0,5	0,5	0,1
Prato	Febras estufadas com arroz branco	1051	251	12,3	3,6	21,5	0,1	13,3	0,3
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	546	131	7,3	1,1	14,4	0,5	1,5	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	80	19	1,2	0,2	1,3	0,6	0,4	0,1
Prato	Massada de cavala ^{1,3,4}	605	143	2,1	0,3	16,0	0,7	14,3	0,2
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6}	468	111	2,3	0,4	12,8	0,5	6,3	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	76	18	1,2	0,2	1,0	0,5	0,5	0,1
Prato	Paella (frango, porco, arroz, ervilhas, cenoura e pimento)	753	179	5,4	1,5	19,1	0,5	12,9	0,2
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	677	161	2,7	0,4	29,2	1,1	3,5	0,1
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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

CLIP

ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 27 a 31 de maio de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	81	20	1,7	0,2	0,8	0,7	0,1	0,2
Prato	Fêveras de porco c/ molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3}	819	194	5,3	1,4	19,0	0,7	17,0	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ⁶	134	32	2,2	0,3	1,4	1,2	0,9	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	87	21	1,2	0,2	1,4	0,9	0,8	0,1
Prato	Arroz de potas ¹⁴	632	149	2,5	0,4	19,9	0,1	11,6	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	807	191	4,0	0,7	29,6	0,4	7,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	63	15	1,1	0,2	0,7	0,5	0,3	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	751	178	3,9	0,7	24,5	0,2	10,5	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6,7}	721	171	3,4	0,5	31,3	0,2	3,1	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ^{7,12}	74	18	1,1	0,2	1,1	0,5	0,4	0,1
Prato	Rojões de porco com arroz branco	990	236	10,7	3,0	21,3	0,1	13,2	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	888	211	5,3	0,8	35,3	0,7	4,2	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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: 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.

CLIP ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL 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)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	74	18	1,0	0,2	1,3	0,8	0,3	0,1
Prato	Pica pau com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	363	87	6,3	1,6	0,5	0,2	7,1	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	522	124	2,5	0,4	22,3	0,2	2,3	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia ^{7,12}	61	15	1,2	0,2	0,6	0,5	0,1	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas ^{1,3,4}	639	151	1,9	0,3	21,0	0,2	12,0	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata-doce	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	81	19	1,2	0,2	1,3	0,5	0,5	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{6,12}	607	145	6,5	1,8	9,0	0,1	12,4	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	546	131	7,3	1,1	14,4	0,5	1,5	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	80	19	1,2	0,2	1,3	0,6	0,4	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno e arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}	732	174	3,6	0,6	22,1	0,2	12,8	0,3
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6}	468	111	2,3	0,4	12,8	0,5	6,3	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	76	18	1,2	0,2	1,0	0,5	0,5	0,1
Prato	Almôndegas de aves com massa espiral ^{1,6,12}	88	21	2,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	677	161	2,7	0,4	29,2	1,1	3,5	0,1
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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.

CLIP ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL 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)
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	87	21	1,2	0,2	1,4	0,9	0,8	0,1
Prato	Rissóis de pescada com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}	651	154	3,5	0,5	18,3	0,3	11,9	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	807	191	4,0	0,7	29,6	0,4	7,5	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	63	15	1,1	0,2	0,7	0,5	0,3	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa cotovelinhos ^{1,3,7}	740	175	3,2	0,6	22,9	0,8	12,6	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa cotovelinhos ^{1,6,7}	120	29	1,8	0,3	2,4	0,1	0,6	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	81	20	1,3	0,2	1,0	0,6	0,6	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de cenoura ^{1,3,4}	800	190	4,5	0,7	25,3	0,5	11,4	0,3
Vegetariana	Fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona ^{1,6}	452	108	3,1	0,4	13,0	1,3	4,9	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	169	40	1,4	0,8	4,2	0,0	2,8	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ^{7,12}	74	18	1,1	0,2	1,1	0,5	0,4	0,1
Prato	Caçarola de carne de vaca com arroz branco	932	222	9,9	3,4	20,1	0,2	12,7	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	888	211	5,3	0,8	35,3	0,7	4,2	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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

CLIP

ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
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)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	81	20	1,3	0,2	1,3	0,6	0,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	577	138	10,0	3,4	0,3	0,2	10,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos ^{1,6,8,10,11}	123	30	2,8	0,4	0,7	0,6	0,3	0,1
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	68	16	1,2	0,2	0,9	0,5	0,2	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	280	67	3,1	0,5	5,0	0,2	4,6	0,8
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	523	124	1,5	0,3	20,6	1,0	5,4	0,1
Salada	Alface	218	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Lombarda ^{7,12}	79	19	1,2	0,2	1,0	0,6	0,5	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	528	126	5,6	1,4	5,9	0,5	12,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6}	465	110	2,1	0,3	16,9	1,4	4,4	0,1
Salada	Incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	101	24	1,3	0,2	1,7	0,7	0,8	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas ^{4,6,12}	683	162	4,1	0,6	27,7	0,2	2,9	0,1
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	778	185	4,7	0,7	31,6	0,3	3,3	0,2
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	74	18	1,0	0,2	1,3	0,8	0,3	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com legumes incorporados (ervilhas e cenoura)	798	190	5,7	1,6	20,2	0,4	13,7	0,2
Vegetariana	Massa espiral salteada com estufado de soja, brócolos e pepino ^{1,6}	131	31	2,5	0,4	0,7	0,5	1,1	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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

CLIP

ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 24 a 28 de junho de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	85	20	1,6	0,2	0,9	0,6	0,3	0,2
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,3,4}	117	28	2,8	0,4	0,5	0,4	0,2	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	123	30	2,8	0,4	0,8	0,7	0,2	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	81	20	1,3	0,2	1,3	0,6	0,4	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	750	178	4,3	0,8	19,0	0,3	14,5	0,3
Vegetariana	Arroz de açafraão com cogumelos e ervilhas	656	155	1,7	0,3	29,5	0,7	3,9	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	76	18	1,2	0,2	1,0	0,5	0,5	0,1
Prato	Filete de pescada no forno com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	712	169	3,9	0,6	19,9	0,1	13,2	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{7,12}	80	19	1,4	0,2	0,9	0,8	0,5	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa espiral e macedónia (incorporada) ^{1,6}	289	68	0,8	0,2	0,1	0,0	15,0	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	683	162	2,6	0,4	26,7	0,6	6,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido 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