



Residência para Estudantes Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023

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 de mistura com manteiga e pão biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	339	81	3,0	1,6	11,0	4,1	2,2	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Brócolos ^{7,12}	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 ^{1,3,6,12}	962	229	7,9	2,3	20,8	0,3	18,4	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 biju com queijo e pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	331	79	3,1	1,2	9,2	1,8	3,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	1,1	2,8	0,2
Prato	Filetes de pescada assados no forno com arroz de açafrão ⁴	753	179	4,3	0,6	22,5	0,2	12,0	0,3
Salada	Alface, tomate e cebola	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas com pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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									
Lanche									
Sopa	Feriado								
Prato									
Salada									
Sobremesa									
Ceia									
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 de mistura com queijo fresco e pão biju com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	292	69	2,0	1,3	9,6	3,8	3,0	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	951	226	5,8	0,8	32,5	0,5	9,9	0,8
Salada	Cenoura, curgete e pimento	97	23	0,3	0,1	3,0	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	446	106	4,7	1,2	12,3	9,6	3,5	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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, ¹³Tremçoço, 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.



gertal

www.gertal.pt



Residência para Estudantes
Semana de 6 a 10 de novembro de 2023

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 branco com creme de chocolate e pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	406	96	2,2	0,4	15,3	2,2	3,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão biju com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	885	211	8,4	1,1	25,1	1,2	7,9	0,7
Salada	Milho, cenoura e cebola	208	49	1,3	0,0	5,3	2,2	3,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão de mistura com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	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 biju com doce de pêsego e pão branco com manteiga ^{1,7}	207	50	2,9	1,6	4,8	3,8	1,2	0,1
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Feijão catarino ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,9	3,2	0,2
Prato	Macarronete de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno ^{1,3,7}	829	197	5,9	2,5	17,2	0,3	18,0	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	90	2,9	1,5	12,3	4,9	3,7	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 branco com queijo e pão de mistura com marmelada ^{1,3,7,12}	180	43	1,8	1,2	4,2	3,4	2,3	0,1
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	309	73	2,2	0,4	10,8	2,1	2,5	0,2
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1058	251	4,7	0,6	42,2	1,5	8,9	0,6
Salada	Alho-francês, alface e milho	174	41	1,0	0,1	3,8	0,1	3,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	logurte sólido de aromas com pão biju com manteiga ⁷	396	95	5,9	3,4	7,1	7,1	2,6	0,2

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-de-leite com manteiga e pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	514	122	5,0	2,7	15,5	1,8	3,5	0,5
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão biju com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	308	73	2,3	1,4	9,4	2,3	3,5	0,2
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Pá de porco estufada com molho de castanhas com puré de batata ^{7,12}	531	127	6,9	2,2	6,4	0,5	9,6	0,2
Salada	Curgete, ervilhas e feijão-verde	165	40	0,4	0,1	4,3	1,4	2,9	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo d.i laranja com pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0

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, ¹³Tremçoço, 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 imprevisíveis.

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



Residência para Estudantes
Semana de 6 a 10 de novembro de 2023

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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, ¹³Tremoço, 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.



gertal

www.gertal.pt



Residência para Estudantes
Semana de 13 a 17 de novembro de 2023

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com manteiga e pão biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	339	81	3,0	1,6	11,0	4,1	2,2	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Nabiças ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1101	262	8,6	1,3	35,2	1,9	9,8	1,2
Salada	Milho, cenoura e alho-francês	173	41	0,9	0,1	4,3	1,0	2,9	0,0
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão biju com queijo e pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	331	79	3,1	1,2	9,2	1,8	3,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	1,1	2,8	0,2
Prato	Cavala refogada com couve troncha com esparguete ^{1,3,4}	938	224	11,2	2,4	18,1	1,1	12,2	0,3
Salada	Tomate, repolho laminado e brócolos	112	27	0,5	0,1	3,0	2,9	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	logurte líquido de aromas com pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	642	153	5,3	3,0	21,4	9,6	4,0	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão-de-leite com fiambre e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	455	108	3,1	1,6	16,0	1,8	3,6	0,5
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão biju com queijo ^{1,3,7}	171	41	2,1	1,3	2,8	1,8	2,7	0,1
Sopa	Espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre da pá de porco e arroz ^{1,3,6,7}	874	208	7,8	1,9	23,9	0,5	9,6	0,7
Salada	Curgete, ervilhas e cenoura	136	32	0,2	0,1	4,2	2,1	2,0	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo d.i laranja com pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com queijo fresco e pão biju com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	292	69	2,0	1,3	9,6	3,8	3,0	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos gratinada com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	569	137	5,6	0,9	14,5	0,1	6,9	1,3
Salada	Alface, pepino e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	1,6	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	446	106	4,7	1,2	12,3	9,6	3,5	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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, ¹³Tremçoço, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Residência para Estudantes
Semana de 20 a 24 de novembro de 2023

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 de mistura com manteiga e pão biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	339	81	3,0	1,6	11,0	4,1	2,2	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	309	73	2,2	0,4	10,8	2,1	2,5	0,2
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Empadão de batata de atum estufado com couve em corte juliana ^{3,4,7,12}	430	103	5,3	0,8	7,7	0,8	5,5	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	228	54	1,0	0,1	5,7	2,2	4,0	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas com queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	490	116	3,8	0,6	16,7	13,7	3,4	0,2
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 biju com queijo e pão de mistura com doce de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	312	74	1,9	1,2	10,5	3,3	3,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão carcaça com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ⁶	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Salada	Couve branca, curgete e ervilhas	154	37	0,4	0,1	4,1	1,9	2,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo d.i laranja com pão branco com manteiga ⁷	206	50	3,4	1,9	4,5	3,4	0,3	0,1
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 de mistura com queijo fresco e pão branco com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	281	67	2,2	1,3	8,3	2,1	3,4	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão biju com compota de morango ^{1,7}	143	34	0,7	0,4	5,5	4,4	1,4	0,0
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	315	75	1,7	0,3	10,7	0,8	3,5	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	951	226	5,8	0,8	32,5	0,5	9,9	0,8
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	2,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	440	104	3,3	0,8	14,3	4,4	4,2	0,2
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 carcaça com marmelada e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	320	76	2,9	1,6	10,3	3,7	2,1	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão-de-leite com queijo ^{1,3,7}	348	82	2,3	1,4	11,3	1,7	3,8	0,3
Sopa	Penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com arroz	791	187	4,3	0,7	23,1	0,2	13,8	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,4

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, ¹³Tremçoço, 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.

Residência para Estudantes

Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023



gertal

www.gertal.pt



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 branco com creme de chocolate e pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	406	96	2,2	0,4	15,3	2,2	3,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão biju com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão de mistura com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	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 biju com doce de pessego e pão branco com manteiga ^{1,7}	207	50	2,9	1,6	4,8	3,8	1,2	0,1
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Salada de Salmão com batatinhas aos cubos gratinadas no forno com molho branco ⁴	457	108	0,5	0,1	15,7	1,0	9,0	1,3
Salada	Alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,7	5,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	90	2,9	1,5	12,3	4,9	3,7	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 branco com queijo e pão de mistura com marmelada ^{1,3,7,12}	180	43	1,8	1,2	4,2	3,4	2,3	0,1
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	309	73	2,2	0,4	10,8	2,1	2,5	0,2
Sopa	Nabos ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	5,1	1,1	0,7	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos ^{1,3}	1010	241	11,1	3,4	18,1	0,1	16,2	0,3
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	532	129	10,6	1,6	4,2	2,1	2,4	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas com pão biju com manteiga ⁷	311	74	3,6	2,1	7,5	7,4	2,4	0,2

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-de-leite com manteiga e pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	514	122	5,0	2,7	15,5	1,8	3,5	0,5
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão biju com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	308	73	2,3	1,4	9,4	2,3	3,5	0,2
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	1,1	2,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de açafrão ⁴	753	179	4,3	0,6	22,5	0,2	12,0	0,3
Salada	Couve branca, beterraba e pepino	104	25	0,3	0,1	3,2	3,0	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Sumo d.i laranja com pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Feriado								

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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



Residência para Estudantes Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023

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 de mistura com manteiga e pão biju com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	339	81	3,0	1,6	11,0	4,1	2,2	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com marmelada ^{1,7,12}	130	31	0,6	0,3	5,0	4,0	1,3	0,0
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com atum e queijo gratinado ^{1,3,4,7}	1121	267	11,2	3,1	25,3	0,3	15,3	1,1
Salada	Milho, cenoura e cebola	208	49	1,3	0,0	5,3	2,2	3,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 biju com queijo e pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	331	79	3,1	1,2	9,2	1,8	3,4	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	257	61	1,0	0,5	9,9	2,2	2,9	0,3
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Perna de frango estufada com puré de batata ^{7,12}	362	86	2,3	0,5	6,9	0,6	9,1	0,2
Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenourinha aos cubos	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas com pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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-de-leite com fiambre e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	455	108	3,1	1,6	16,0	1,8	3,6	0,5
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão biju com queijo ^{1,3,7}	171	41	2,1	1,3	2,8	1,8	2,7	0,1
Sopa	Favas ^{7,12}	191	45	1,6	0,3	5,4	0,9	1,5	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de pimentos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	879	209	4,2	0,6	34,7	1,8	6,9	0,4
Salada	Curgete, alface e beterraba	78	19	0,2	0,1	1,9	0,8	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Sumo d.i laranja com pão branco com doce de morango	149	35	0,1	0,0	8,2	6,9	0,4	0,0

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 de mistura com queijo fresco e pão biju com marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	292	69	2,0	1,3	9,6	3,8	3,0	0,2
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com manteiga ^{1,7}	187	45	3,2	1,8	2,8	1,8	1,3	0,1
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico, batata e massa macarronete) ^{1,3,6,12}	874	208	7,2	2,3	20,9	0,8	13,6	0,3
Salada	Cenoura, repolho e ervilhas	144	34	0,3	0,1	4,5	3,3	1,8	0,4
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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	446	106	4,7	1,2	12,3	9,6	3,5	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Feriado								

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, ¹³Tremço, 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