

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Residência de Estudantes Semana de 20 a 24 de abril de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	152	36	1,5	0,2	4,4	0,7	0,9	0,2
Prato	Tiras de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	891	212	8,6	1,2	24,9	1,3	8,1	0,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Caldo verde ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata e molho de cogumelos ^{7,12}	559	134	8,5	2,7	5,1	0,5	8,8	0,2
Salada	Alface, milho e ervilhas	324	76	1,4	0,0	9,5	0,0	6,2	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	326	77	1,5	0,8	12,1	2,8	3,6	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico (com alho-francês, curgete e couve-flor) ^{7,12}	253	60	1,8	0,3	8,0	0,7	2,2	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate com arroz branco ⁴	742	176	4,2	0,7	22,0	0,5	11,8	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	logurte sólido com queque de laranja ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,10,12}	517	122	2,8	0,4	20,4	1,4	3,4	0,2
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	111	27	0,3	0,0	3,4	2,0	1,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	297	70	1,2	0,1	13,4	4,4	1,3	0,2
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 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

Centro Escolar do Douro (Sudeste) Residências de Estudantes Semana de 4 a 8 de maio de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	150	36	1,4	0,2	4,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) em molho de tomate com massa cotovelinhos ^{1,6,10,12}	904	215	8,0	3,3	24,0	2,1	11,1	0,8
Salada	Cenoura, couve roxa e curgete	427	103	8,8	1,3	3,4	0,9	1,5	0,4
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Sopa de beterraba e cenoura (couve-flor e curgete) ^{7,12}	171	41	1,5	0,2	5,4	1,1	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de ervilhas ⁴	738	176	6,0	0,9	19,2	0,7	10,5	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	443	105	3,3	1,4	14,4	1,7	4,2	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos) ^{7,12}	319	76	3,0	0,4	9,4	1,4	1,9	0,3
Prato	Massa à lavrador de carnes (vaca, porco e frango, feijão vermelho, massa macarronete e legumes - feijão verde, cenoura e couve lombarda) ^{1,3,6}	740	176	4,0	1,1	21,3	1,0	12,7	0,3
Salada	Incorporados no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	logurte sólido de aroma com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	566	134	3,0	1,0	21,4	9,2	4,5	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de alho francês com grão-de-bico (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	277	66	1,8	0,3	8,7	0,8	2,6	0,1
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,6,7}	631	151	7,0	2,4	15,1	0,9	5,9	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	434	102	1,4	0,7	17,5	9,1	4,7	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 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 de Estudantes Semana de 11 a 15 de maio de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão branco com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão branco com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1001	237	2,9	0,4	41,1	2,2	10,6	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	logurte aroma morango com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	509	120	1,7	0,9	19,8	7,6	5,6	0,6
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Caldo verde ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Arroz de aves à moda antiga no forno (frango, peru, chouriço, queijo, arroz) ^{1,6,7}	959	228	9,0	3,4	21,8	0,7	14,9	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão branco com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	459	110	4,6	0,8	13,6	1,7	2,2	0,5
Prato	Atum estufado com massa esparguete ^{1,3,4}	1076	256	10,7	1,6	27,1	1,5	12,3	0,9
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	177	42	0,7	0,0	4,9	1,5	2,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	379	89	0,3	0,2	17,4	10,9	3,6	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de feijão catarino, abóbora, nabo e couve lombarda ^{7,12}	245	58	1,6	0,2	8,1	0,6	2,3	0,2
Prato	Coxa de frango assada no forno com puré de batata ^{7,12}	359	85	2,4	0,5	6,7	0,6	8,8	0,2
Salada	Alface, curgete e tomate	80	19	0,3	0,0	2,1	1,0	1,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	293	69	0,5	0,2	13,4	3,9	2,4	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, 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 de Estudantes Semana de 18 a 22 de maio de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	508	120	1,4	0,7	21,7	7,4	4,6	0,3
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	151	36	1,2	0,2	4,2	0,9	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,10,12}	517	122	2,8	0,4	20,4	1,4	3,4	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e tomate	188	44	0,2	0,0	7,4	2,6	2,5	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	908	214	2,2	0,5	30,3	2,1	17,5	1,0
Prato	Filete de paloco em cebolada no forno com arroz de tomate ⁴	694	165	5,5	0,8	18,4	0,8	10,1	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	0,0	4,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	443	105	3,3	1,4	14,4	1,7	4,2	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Creme de nabos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	169	40	1,7	0,3	5,0	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolnhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos ^{1,6,10,12}	1041	248	10,2	3,4	23,9	1,7	14,7	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e brócolos cozidos	122	29	0,2	0,0	3,7	2,7	1,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	logurte sólido de aromas com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	566	134	3,0	1,0	21,4	9,2	4,5	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete ^{7,12}	148	35	1,3	0,2	4,3	0,5	1,1	0,1
Prato	Tiras de pota no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	912	217	8,6	1,2	25,7	1,1	8,5	0,7
Salada	Couve roxa, milho e curgete	82	19	0,5	0,0	1,8	0,0	1,6	57,5
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	542	129	4,5	2,8	17,7	9,3	4,2	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 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 de Estudantes Semana de 25 a 29 de maio de 2026

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	402	96	3,9	0,6	11,5	1,8	1,9	0,4
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa esparguete ^{1,4,6,10}	988	235	10,4	1,2	21,1	1,5	13,9	0,5
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	204	48	0,1	0,0	5,7	0,3	3,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda ^{7,12}	256	61	1,6	0,2	8,6	0,6	2,5	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco ¹²	1065	254	9,0	2,8	27,1	0,5	16,1	0,2
Salada	Brócolos cozidos, cenoura e curgete	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	2,2	13,4	3,8	1,8	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	153	37	1,4	0,2	4,4	0,5	1,0	0,2
Prato	Filete de perca gratinado no forno com orégãos e massa cotovelinhos ^{1,4,6,10}	778	184	4,4	0,7	21,5	1,6	14,2	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de manga / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1610	379	0,1	0,0	92,5	90,4	0,0	0,6
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de couve lombarda (abóbora, cenoura e cebola) ^{7,12}	162	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Rolo de carne de peru assado no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	880	209	8,5	2,8	23,0	1,2	9,9	0,5
Salada	Couve roxa, couve branca e pepino	119	28	0,1	0,0	3,5	0,3	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Residência de Estudantes Semana de 1 a 5 de junho de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (alho-francês e abóbora) ^{7,12}	156	37	1,4	0,2	4,9	0,8	0,9	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz branco e batata frita de pacote (pala pala) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1326	317	15,5	3,3	33,4	2,1	10,3	1,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Sobremesa especial ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Ceia Kit	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Sopa de penca (cebola, nabo, abóbora) ^{7,12}	164	39	1,5	0,2	5,1	0,8	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada em molho de tomate no forno com massa macarronete de feijão vermelho ^{1,4,6,10}	903	216	6,3	0,9	25,1	1,3	13,7	0,5
Salada	Alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,4	4,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	326	77	1,5	0,8	12,1	2,8	3,6	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de nabijas, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) ^{7,12}	249	59	1,6	0,3	7,7	0,7	2,3	0,2
Prato	Coxa de frango estufada com ervilhas e arroz de cenoura	689	163	3,6	0,6	19,4	0,7	12,9	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e curgete cozida	109	26	0,3	0,1	3,2	1,7	1,6	0,5
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Ceia Kit	logurte sólido com queque de laranja ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quinta									
Pequeno almoço									
Lanche									
Sopa									
Prato									
Salada									
Sobremesa									
Ceia Kit									
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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, 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 de Estudantes Semana de 8 a 12 de junho de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda) ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	935	222	5,9	0,8	31,8	0,9	9,8	0,8
Salada	Beterraba, curgete e milho	170	40	1,0	0,0	4,0	1,1	3,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de couve-flor (cebola, cenoura, abóbora) ^{7,12}	388	92	3,6	0,6	12,3	1,5	1,8	0,4
Prato	Massa à lavrador de carnes (porco, vaca frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ^{1,3,6}	740	176	4,0	1,1	21,3	1,0	12,7	0,3
Salada	Incorporados no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
Quarta									
Pequeno almoço									
Lanche									
Sopa									
Prato									
Salada									
Sobremesa									
Ceia Kit									
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e curgete) ^{7,12}	152	36	1,5	0,2	4,4	0,7	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,10}	737	175	5,3	1,5	20,3	1,9	10,2	0,4
Salada	Couve roxa, tomate e pimento	111	27	0,3	0,0	3,4	2,0	1,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, 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 de Estudantes Semana de 15 a 19 de junho de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, curgete) ^{7,12}	402	96	3,9	0,6	11,5	1,8	1,9	0,4
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete e oregãos ^{1,6,10,12}	1041	248	10,2	3,4	23,9	1,7	14,7	0,2
Salada	Cenoura, curgete e couve branca	99	23	0,2	0,1	3,2	1,3	1,2	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	150	36	1,4	0,2	4,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Filete de paloco em molho de tomate com arroz de feijão vermelho ⁴	746	177	3,6	0,5	23,8	0,5	12,3	0,2
Salada	Alface, milho e tomate	222	53	1,6	0,0	4,7	1,2	4,4	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	443	105	3,3	1,4	14,4	1,7	4,2	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de lentilhas e abóbora (cenoura, cebola) ^{7,12}	313	75	2,0	0,3	10,4	1,0	2,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa macarronete ^{1,3,6,7,10,12}	517	122	2,8	0,4	20,4	1,4	3,4	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	119	28	0,4	0,1	2,0	0,8	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia Kit	logurte sólido de aroma com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	566	134	3,0	1,0	21,4	9,2	4,5	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, abóbora, couve-flor e curgete ^{7,12}	167	40	1,4	0,2	4,7	0,6	1,0	0,1
Prato	Migas de bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,6,7}	631	151	7,0	2,4	15,1	0,9	5,9	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	434	102	1,4	0,7	17,5	9,1	4,7	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	5,3	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Residência de Estudantes Semana de 22 a 26 de junho de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	580	138	4,0	1,6	20,4	5,8	4,7	0,3
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	173	41	1,4	0,2	5,2	0,9	1,2	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	974	230	3,1	0,4	41,3	0,8	8,6	0,4
Salada	Couve branca, curgete e couve roxa	110	26	0,2	0,1	3,2	0,0	1,7	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	3,8	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda ^{7,12}	256	61	1,6	0,2	8,6	0,6	2,5	0,2
Prato	Coxa de frango assada com ervilhas e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	830	196	4,4	0,8	23,2	1,6	15,6	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	135	32	0,2	0,0	2,9	2,3	1,7	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia Kit	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	2,2	13,4	3,8	1,8	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Sopa de espinafres, cebola, cenoura, couve branca e curgete ^{7,12}	148	35	1,3	0,2	4,3	0,5	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de ervilhas ⁴	738	176	6,0	0,9	19,2	0,7	10,5	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	0,0	4,8	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	534	127	4,0	2,5	16,4	4,0	6,1	0,4
Sopa	Sopa de repolho, nabo e curgete ^{7,12}	150	36	1,4	0,2	4,4	0,7	0,9	0,3
Prato	Pá de porco fatiada com molho de cogumelos e puré de batata ^{7,12}	559	134	8,5	2,7	5,1	0,5	8,8	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	119	28	0,4	0,1	2,0	0,8	1,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,6,7,8,11,12}	459	108	2,2	0,7	18,2	10,4	3,9	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	503	119	1,5	0,8	22,2	6,7	3,8	0,3
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, 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 de Estudantes Semana de 29 a 30 de junho de 2026 Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	422	100	1,4	0,7	17,6	7,9	3,9	0,2
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	178	42	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Tiras de pota panadas no forno com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	978	233	9,3	1,3	25,9	2,3	10,3	0,8
Salada	Cenoura, curgete e couve branca	99	23	0,2	0,1	3,2	1,3	1,2	0,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia Kit	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	419	99	0,7	0,3	17,6	7,2	4,8	0,5
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,7	0,8	17,8	4,1	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	148	6,2	3,8	18,1	4,0	4,6	0,4
Sopa	Sopa de nabiças, couve-flor e feijão branco (com nabo, cebola) ^{7,12}	249	59	1,6	0,3	7,7	0,7	2,3	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco ¹²	1065	254	9,0	2,8	27,1	0,5	16,1	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Ceia Kit	Leite meio gordo (1/5) com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	326	77	1,5	0,8	12,1	2,8	3,6	0,2

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, ¹³Trevoço, 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