

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL Semana de 1 a 5 de julho de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	214	51	1,1	0,2	8,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,2,3,6,7,8,9}	1113	266	9,9	3,1	27,2	0,3	16,9	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,7,8,9,10}	1055	251	8,0	2,6	32,4	2,2	10,6	1,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com legumes ^{1,3,4}	1034	247	11,4	1,7	24,3	1,7	11,0	0,8
Vegetariana	Legumes à Brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Coxas de frango com arroz e salada colorida	524	124	3,4	0,6	13,7	1,0	9,2	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com couscous e sementes de abóbora ^{1,6,8,10,11}	1095	262	7,8	1,2	37,8	1,4	11,1	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz branco e legumes salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1011	241	8,2	1,1	32,3	0,8	8,7	0,7
Vegetariana	Tomatada de grão com arroz branco ^{1,10,12}	871	206	2,8	0,6	32,0	1,6	9,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	860	204	6,0	1,5	21,3	1,1	14,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6}	599	142	2,2	0,4	23,2	1,8	5,5	0,1

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

ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL Semana de 8 a 12 de julho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa camponesa	233	55	1,1	0,2	9,1	1,1	1,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete salteado e salada colorida ^{1,3,6,12}	818	194	6,6	1,6	21,1	1,7	12,4	0,3
Vegetariana	Batatas assadas com cogumelos, curgete, ovo às rodelas e ervas aromáticas ³	458	109	4,4	1,0	10,7	0,7	6,0	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz e salada colorida ⁴	586	140	7,4	1,4	11,3	1,1	6,3	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com molho de natas de soja, massa penne e curgete gratinado ^{1,6}	841	200	5,4	1,3	27,3	1,5	9,8	0,4
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Rojões estufados com arroz de ervilhas e salada colorida	779	186	7,8	2,1	18,2	0,8	10,1	0,3
Vegetariana	Crumble de abóbora com maçãs e grão-de-bico ¹	586	140	3,6	0,5	20,1	4,4	4,9	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,3,4,6,7}	1111	271	9,7	2,7	32,0	1,0	13,2	0,8
Vegetariana	Penne com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjeriço e azeitona	627	150	4,3	0,6	18,1	1,9	6,9	0,3
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca picada com salada colorida ^{3,7,12}	423	101	5,0	1,6	7,3	0,6	6,2	0,1
Vegetariana	Tarte de brócolos, tomate e açafrão ^{1,3,6,7}	599	161	19,0	7,5	12,1	1,2	8,4	0,8

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.



gertal

www.gertal.pt

ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL Semana de 15 a 19 de julho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Prato	Almôndegas de vaca á primavera com massa cotovelinhos ^{1,6,12}	944	439	12,4	3,6	33,3	1,3	7,3	1,0
Vegetariana	Esparguete c/ bolonhesa de soja e lentilhas (alho, cebola, tomate, cenoura, milho e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1207	285	3,7	0,5	40,2	1,4	21,4	0,1
Terça									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	211	50	1,0	0,1	8,6	0,4	1,3	0,1
Prato	Rissóis de peixe com salada de batata e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	824	196	6,9	1,0	22,6	2,0	10,1	0,7
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne ^{1,6}	361	86	2,4	0,5	6,3	1,7	8,7	0,5
Quarta									
Sopa	Feijão-verde ^{9,12}	213	50	0,9	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
Prato	Arroz de carnes gratinado (porco, vaca e frango) c/ legumes	755	179	5,3	1,4	21,0	1,0	11,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1095	262	7,8	1,2	37,8	1,4	11,1	0,5
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	204	48	0,9	0,1	8,1	0,5	1,3	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz branco e legumes salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1011	241	8,2	1,1	32,3	0,8	8,7	0,7
Vegetariana	Moussaka de beringela e lentilhas ^{1,6,7,8,10,11}	651	155	4,0	1,4	19,2	1,8	9,2	0,2
Sexta									
Sopa	Á lavrador ^{7,12}	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com esparguete ^{1,7}	979	238	9,4	3,6	25,6	1,2	12,2	0,3
Vegetariana	Caril de grão-de-bico, legumes, batata-doce e espinafres ¹²	663	158	3,6	1,5	25,1	4,2	4,2	0,2

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

ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL Semana de 22 a 26 de julho de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	922	220	9,4	3,0	20,0	1,3	12,1	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ⁶	537	127	2,4	0,3	11,8	1,2	13,2	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora ^{7,12}	219	52	1,0	0,1	9,0	0,4	1,3	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz / batatas salteadas ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	668	159	5,0	0,6	23,8	0,9	4,2	0,6
Vegetariana	Couscous com ervilhas estufadas, cogumelos salteados, pimentos vermelhos e ovo cozido ^{1,3}	696	167	9,2	1,9	11,5	0,7	8,5	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{9,12}	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Prato	Rojões estufados com massa farfalle ¹	840	200	8,8	2,7	16,8	1,6	13,2	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa cotovelinhos ^{1,6,7}	1255	297	3,9	1,5	40,9	1,6	21,9	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{9,12}	210	50	0,9	0,1	8,5	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	960	229	9,4	1,3	27,3	0,9	7,9	0,7
Vegetariana	Fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona ^{1,6}	1001	237	3,8	0,7	39,2	2,8	9,6	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	204	48	0,9	0,1	8,1	0,5	1,3	0,1
Prato	Coxas de frango com massa penne ^{1,6}	732	172	2,1	0,6	21,3	1,3	17,1	0,3
Vegetariana	Feijoada de abóbora com cenoura, couve e arroz de tomilho	989	235	3,0	0,4	43,3	0,7	8,2	0,2

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

ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL Semana de 29 de julho a 31 de julho 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Prato	Almôndegas de vaca á primavera com massa cotovelinhos ^{1,6,12}	944	439	12,4	3,6	33,3	1,3	7,3	1,0
Vegetariana	Esparguete c/ bolonhesa de soja e lentilhas (alho, cebola, tomate, cenoura, milho e orégãos) ^{1,3,6,10,11}	1207	285	3,7	0,5	40,2	1,4	21,4	0,1
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	211	50	1,0	0,1	8,6	0,4	1,3	0,1
Prato	Rissóis de peixe com salada de batata e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	824	196	6,9	1,0	22,6	2,0	10,1	0,7
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne ^{1,6}	361	86	2,4	0,5	6,3	1,7	8,7	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{9,12}	213	50	0,9	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
Prato	Arroz de carnes gratinado (porco, vaca e frango) c/ legumes	755	179	5,3	1,4	21,0	1,0	11,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1095	262	7,8	1,2	37,8	1,4	11,1	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

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

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