



CLIP  
ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL  
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	901	215	6,9	0,5	24,9	0,2	13,0	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum á bolonhesa <sup>1,3,4</sup>	1048	249	9,0	1,3	27,6	1,4	13,8	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1222	289	3,8	0,8	35,7	7,0	24,6	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas <sup>12</sup>	750	178	4,3	0,8	19,0	0,3	14,5	0,3
Vegetariana	Arroz de açafião 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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com ervas aromáticas e arroz branco <sup>1,3,4,6</sup>	849	202	6,8	1,1	21,9	0,1	12,8	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com massa espiral e macedónia (incorporada) <sup>1,6,10</sup>	722	170	1,3	0,4	20,6	1,1	18,8	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	706	167	2,6	0,4	27,7	0,6	6,5	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



CLIP  
ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL  
Semana de 3 a 7 de março de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Camponesa <sup>7,12</sup>	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1113	266	9,9	3,1	27,2	0,3	16,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1055	251	8,0	2,6	32,4	2,2	10,6	1,4
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
<b>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Macedónia <sup>7,12</sup>	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas <sup>1,4,6,10</sup>	1037	247	13,6	2,7	17,7	1,4	13,2	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce <sup>1,10,12</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	850	202	5,9	1,4	21,6	0,1	15,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco <sup>1,6,8,10,11</sup>	1095	262	7,8	1,2	37,8	1,4	11,1	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Repolho <sup>7,12</sup>	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Massada de cavala <sup>1,4,6,10</sup>	996	238	10,7	2,8	18,9	1,1	16,4	0,3
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos <sup>1,6,10</sup>	871	206	2,8	0,6	32,0	1,6	9,8	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

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



CLIP  
ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL  
Semana de 10 a 14 de março de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco c/ molho de tomate com massa cotovelos <sup>1,3,6,10</sup>	844	200	5,3	1,4	20,1	0,7	17,3	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja <sup>1,6,8,11</sup>	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1013	242	9,6	1,3	29,5	0,9	8,4	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	947	224	5,2	0,7	32,3	0,4	10,4	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lentilhas <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>	385	92	1,4	0,2	15,0	0,9	5,0	0,1
Prato	Strogonoff de frango com esparguete <sup>1,3,6,7</sup>	804	191	5,2	1,9	23,3	1,2	12,1	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com esparguete <sup>1,6,7,8,10,11</sup>	1160	274	3,9	1,5	37,2	5,2	20,2	0,4
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rojões de porco com batata frita cubos no forno <sup>5,6</sup>	713	171	10,1	2,2	10,8	0,1	9,2	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura e ervilhas com batata frita cubos no forno <sup>5,6</sup>	506	122	6,2	0,5	13,8	0,6	2,0	0,4
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce <sup>7</sup>	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Penca <sup>7,12</sup>	164	39	1,2	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura <sup>1,4,7,12</sup>	1139	271	8,8	1,5	42,1	3,2	5,1	0,5
Vegetariana	Arroz com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjeriço e azeitona	920	218	4,3	0,6	36,3	1,3	6,6	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



CLIP  
ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL  
Semana de 17 a 21 de março de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Camponesa <sup>7,12</sup>	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Pica pau com esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	1014	241	7,2	1,8	31,6	1,4	11,7	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1055	251	8,0	2,6	32,4	2,2	10,6	1,4
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
<b>Terça</b>									
Sopa	Macedónia <sup>7,12</sup>	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas <sup>1,3,4,6</sup>	814	194	6,4	1,0	21,0	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce <sup>1,10,12</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz <sup>6,12</sup>	967	229	7,5	2,1	22,5	0,1	17,5	0,3
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco <sup>1,6,8,10,11</sup>	1095	262	7,8	1,2	37,8	1,4	11,1	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Repolho <sup>7,12</sup>	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral <sup>1,6,10,12</sup>	951	226	8,0	3,4	26,7	1,9	11,7	0,8
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos <sup>1,6,10</sup>	871	206	2,8	0,6	32,0	1,6	9,8	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com ervas aromáticas e arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1084	257	6,1	0,8	39,8	0,3	9,9	0,8
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	798	165	2,8	0,4	29,8	1,2	3,8	0,2
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 MUSICA COSTA CABRAL Semana de 24 a 28 de março de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Empadão de carne picada <sup>7,12</sup>	611	146	8,1	2,8	8,4	0,2	9,6	0,1
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja <sup>1,6,8,11</sup>	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Atum estufado com molho de tomate com arroz branco <sup>4</sup>	1119	266	8,5	1,2	36,4	0,3	10,4	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	947	224	5,2	0,7	32,3	0,4	10,4	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lentilhas <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>	385	92	1,4	0,2	15,0	0,9	5,0	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa cotovelinhos <sup>1,3,6,7,10</sup>	819	194	5,1	1,9	23,3	1,0	12,8	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa cotovelinhos <sup>1,6,7,8,10,11</sup>	1160	274	3,9	1,5	37,2	5,2	20,2	0,4
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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Caçarola de carne de vaca com arroz branco	1007	240	10,0	3,4	23,2	0,2	13,9	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	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce <sup>7</sup>	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Penca <sup>7,12</sup>	164	39	1,2	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura <sup>1,4,7,10,12</sup>	1136	271	8,8	1,5	42,0	3,2	5,0	0,5
Vegetariana	Massa fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjeriço e azeitona <sup>1,6,10</sup>	1001	237	3,8	0,7	39,2	2,8	9,6	0,3
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 MUSICA COSTA CABRAL

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1,3,12</sup>	1030	246	10,6	3,5	22,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1243	296	3,9	0,9	51,4	2,8	15,0	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Abóbora <sup>7,12</sup>	166	40	1,3	0,2	5,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) <sup>1,4,5,6,7,9,10,11</sup>	686	165	7,9	2,0	15,8	0,4	7,2	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	526	124	1,5	0,3	20,7	1,1	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lombarda <sup>7,12</sup>	164	39	1,3	0,2	5,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1,3</sup>	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) <sup>1,6,10</sup>	599	142	2,2	0,4	23,2	1,8	5,5	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Camponesa <sup>7,12</sup>	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com legumes incorporados (ervilhas e cenoura)	803	191	5,7	1,6	20,4	0,5	13,8	0,2
Vegetariana	Arroz branco com estufado de soja, brócolos e pepino <sup>1,6,8,11</sup>	963	229	4,1	0,6	29,0	3,8	16,1	0,3
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas <sup>4,6,12</sup>	1006	240	9,3	1,1	27,9	0,4	10,3	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	893	212	4,8	0,7	36,3	0,3	5,1	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

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

CLIP  
ACADEMIA MUSICA COSTA CABRAL  
Semana de 7 a 11 de abril de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	901	215	6,9	0,5	24,9	0,2	13,0	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum á bolonhesa <sup>1,3,4</sup>	1048	249	9,0	1,3	27,6	1,4	13,8	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1222	289	3,8	0,8	35,7	7,0	24,6	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas <sup>12</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa espiral e macedónia (incorporada) <sup>1,6,10</sup>	722	170	1,3	0,4	20,6	1,1	18,8	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	706	167	2,6	0,4	27,7	0,6	6,5	0,4
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada dourados com ervas aromáticas e arroz branco <sup>1,3,4,6</sup>	849	202	6,8	1,1	21,9	0,1	12,8	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	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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