

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Academia de Música Vilar Paraíso

Semana de 8 a 12 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	178	43	1,5	0,2	5,2	1,3	1,3	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12}	861	205	7,4	2,0	21,3	0,3	12,8	0,3
Dieta	Solha grelhada ⁴	379	89	0,5	0,1	12,5	0,8	8,0	0,3
Vegetariana	Feijoada (feijão preto) de tofu ⁶	708	169	4,3	0,9	19,5	0,8	9,7	0,1
Acompanhamento	Arroz de ervilhas / batata	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / juliana de legumes	272	64	1,0	0,1	10,6	1,3	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão ^{7,12}	254	61	1,7	0,3	7,9	1,0	2,2	0,2
Prato	Bacalhau gratinado ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,3	7,2	1,0
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural	1013	242	11,7	3,9	19,4	0,2	14,5	0,3
Vegetariana	Alho-francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	871	209	14,4	5,0	12,8	0,5	6,2	0,5
Acompanhamento	Batata ao cubo / arroz	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / repolho e cenoura	555	132	5,0	0,7	14,5	2,2	6,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	4,9	0,8	1,0	0,2
Prato	Rancho à portuguesa ^{1,3,6,7,12}	957	228	9,1	3,0	22,1	1,6	12,6	0,4
Dieta	Pescada assada ao natural ⁴	374	88	1,7	0,2	10,8	1,1	6,9	0,3
Vegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	470	127	14,6	6,9	11,2	1,3	7,4	0,7
Acompanhamento	Macarronete / arroz	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / brócolos	356	84	1,0	0,1	11,2	1,4	6,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	825	197	7,7	1,2	19,5	0,4	11,9	0,4
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural	769	182	4,6	1,1	21,6	0,5	13,4	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1281	303	4,5	0,6	40,3	1,7	23,9	0,2
Acompanhamento	Arroz de cenoura / esparguete	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / couve-flor	360	85	0,7	0,0	12,1	2,2	6,6	0,3
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Coxa de peru assada no forno	663	157	3,3	0,6	12,6	0,1	19,0	0,3
Dieta	Bacalhau fresco cozido com molho verde ^{4,12}	399	95	1,9	0,3	11,7	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes, feijão vermelho com ervilhas e milho	943	223	2,5	0,3	42,8	1,1	6,4	0,3
Acompanhamento	Arroz / batata cozida	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / macedónia de legumes	370	87	0,8	0,0	13,5	0,8	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, 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

Academia de Música Vilar Paraíso

Semana de 15 a 19 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Repolho c/ cenoura em juliana ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Esparguete com salmão lascado salteado em alho e ervas aromáticas ^{1,3,4}	1246	298	16,7	3,1	22,7	0,9	13,7	0,3
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com legumes	783	186	4,8	1,2	21,5	0,6	13,8	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos, frutos secos e ovo ^{3,8}	1190	285	13,4	1,6	31,4	0,8	8,0	0,4
Acompanhamento	Esparguete / arroz	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / chucrute (cenoura e repolho)	598	143	7,1	1,0	13,2	2,2	5,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Couve branca ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,2	1,1	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca á moda do méxico	1103	264	9,6	2,7	28,6	0,4	15,6	0,2
Dieta	Badejo grelhado ⁴	338	80	0,2	0,0	11,8	1,0	7,1	0,3
Vegetariana	Empadão de soja ^{3,6,7,12}	559	132	2,3	0,6	15,7	0,8	11,4	0,1
Acompanhamento	Arroz / batata cozida	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / couve-de-bruxelas	394	93	1,3	0,2	12,5	2,3	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época com leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	319	76	1,4	0,6	12,7	12,3	2,2	0,1
Quarta									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Solha corada ⁴	431	102	2,3	0,4	12,7	0,9	7,0	0,2
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural ^{1,3}	1009	241	11,6	4,0	18,1	0,8	15,8	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	642	152	2,2	0,4	25,2	2,2	6,0	0,1
Acompanhamento	Batatas salteadas / esparguete	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / brócolos	356	84	1,0	0,1	11,2	1,4	6,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	315	75	1,7	0,3	10,7	0,8	3,5	0,2
Prato	Frango assado no forno	613	146	4,3	0,7	16,0	0,6	10,3	0,3
Dieta	Pescada escalfada ⁴	370	87	0,5	0,1	12,1	0,8	8,0	0,3
Vegetariana	Massa fusilli tricolor c/ legumes e queijo ^{1,3,7}	1169	278	9,0	3,7	37,2	2,0	10,8	0,5
Acompanhamento	Arroz / batata assada / batata cozida	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / feijão verde	355	84	0,8	0,1	12,4	2,2	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo ^{3,4}	1113	264	8,9	1,6	23,4	1,3	20,6	1,1
Dieta	Frango cozido com legumes	693	164	2,6	0,5	21,3	0,7	13,4	0,4
Vegetariana	Gratinado de soja, cogumelos e legumes ^{1,6,7}	811	193	4,8	1,7	15,1	1,6	19,1	0,5
Acompanhamento	Arroz / batata cozida	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / couve-flor	360	85	0,7	0,0	12,1	2,2	6,6	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: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 de Música Vilar Paraíso

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	178	43	1,5	0,2	5,2	1,3	1,3	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas ^{1,3,6,12}	880	210	8,1	2,1	22,9	1,4	10,5	0,9
Dieta	Badejo cozido ⁴	360	85	0,2	0,0	12,6	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Favas com ovo mexido em tosta de pão torrado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	848	201	5,0	1,3	28,5	3,1	9,2	0,8
Acompanhamento	Massa espiral / batata cozida	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / couve lombarda	371	88	0,8	0,0	12,7	1,7	6,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve lombarda ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	4,8	0,9	0,9	0,2
Prato	Empadão de pescada ^{3,4,7,12}	295	70	1,4	0,3	7,2	0,5	6,6	0,2
Dieta	Peru assado ao natural	611	144	1,7	0,3	12,8	0,1	19,2	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) ^{1,3}	786	188	10,6	1,8	16,7	1,5	5,5	0,3
Acompanhamento	Puré / arroz	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / couve-flor	360	85	0,7	0,0	12,1	2,2	6,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Penca ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Perna de frango estufada com ervilhas	762	181	4,8	0,8	20,2	0,3	13,7	0,3
Dieta	Peixe-espada grelhado ⁴	374	88	1,1	0,2	11,5	0,7	7,6	0,3
Vegetariana	Salada camponesa com ovo, cenoura e feijão verde ³	451	107	3,7	0,9	12,0	0,9	6,0	0,3
Acompanhamento	Arroz branco / batata	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / couve-de-bruxelas	394	93	1,3	0,2	12,5	2,3	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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
Dieta		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
Acompanhamento		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
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	933	222	5,8	0,8	32,1	0,6	9,6	0,8
Dieta	Bife de peru grelhado ^{1,3}	729	172	1,5	0,3	20,2	0,8	19,0	0,3
Vegetariana	Esparguete com queijo e alho francês ^{1,6,7}	1055	250	5,7	3,4	37,2	2,0	12,0	0,5
Acompanhamento	Arroz de tomate / esparguete	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / feijão-verde	355	84	0,8	0,1	12,4	2,2	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, 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

Academia de Música Vilar Paraíso

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	315	75	1,7	0,3	10,7	0,8	3,5	0,2
Prato	Lombo de cavala lascado com arroz colorido ^{4,6}	924	220	7,4	0,8	26,4	0,3	11,2	0,4
Dieta	Cozido simples (frango, vaca, legumes, batata, arroz)	585	139	4,0	1,2	15,2	0,9	10,0	0,2
Vegetariana	Massa fusilli tricolor c/ legumes e queijo ^{1,3,7}	1169	278	9,0	3,7	37,2	2,0	10,8	0,5
Acompanhamento	Arroz de ervilhas e milho / batata/ fusilli	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / couve branca e cenoura	419	99	0,9	0,1	15,2	2,3	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	1,0	0,8	0,2
Prato	Perna de frango assada ^{1,3}	866	205	5,2	0,9	21,7	0,1	17,1	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴	336	79	0,5	0,1	11,0	1,0	7,2	0,3
Vegetariana	Gratinado de soja, cogumelos e legumes ^{1,6,7}	811	193	4,8	1,7	15,1	1,6	19,1	0,5
Acompanhamento	Massa cotovelinhos / batata cozida	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / penca	387	91	0,9	0,0	13,5	2,4	6,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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
Dieta		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
Acompanhamento		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
Quinta									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Strogonoff de porco ^{1,7}	896	214	9,6	3,2	19,4	0,1	11,9	0,3
Dieta	Carapau grelhado ⁴	400	95	1,0	0,3	12,1	0,8	8,7	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{3,5,6}	896	215	10,4	1,5	16,4	0,5	13,0	0,1
Acompanhamento	Arroz branco / batata cozida	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / feijão-verde	355	84	0,8	0,1	12,4	2,2	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico ^{7,12}	269	64	2,0	0,3	8,3	0,9	2,2	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com batata ao cubo ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,3	7,2	1,0
Dieta	Esparguete com carnes e legumes ^{1,3,6,12}	895	213	9,6	3,1	18,3	1,4	12,9	0,3
Vegetariana	Tarte de cebola e lentilhas ^{1,3,6,10,11}	658	172	15,1	5,4	18,9	0,9	9,6	0,6
Acompanhamento	Batata ao cubo / esparguete	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Saladas mistas / couve-de-bruxelas	394	93	1,3	0,2	12,5	2,3	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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