



, Município de Grândola
Semana de 14 a 18 de Julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo e cenoura	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Empadão de vitela c/ arroz de cenoura	929	221	8,7	2,9	23,7	0,6	11,7	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas c/ arroz e grelos de couve cozidos ^{1,6,10,11,12}	1045	247	3,8	0,5	42,2	1,0	9,8	0,3
Salada	Pimento, couve roxa e alface	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (curgete, abóbora e couve)	192	46	0,8	0,1	7,7	0,8	1,4	0,1
Prato	Paloco espiritual ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	812	195	11,4	1,8	16,1	0,8	6,8	0,6
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	358	85	3,4	0,5	7,4	1,6	4,5	0,4
Salada	Feijão verde e cenoura	125	30	0,4	0,1	3,1	1,6	2,0	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	212	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Cozido de grão à alentejana (pá de porco, batata, cenoura e feijão verde)	618	147	5,4	1,6	13,8	1,0	9,7	0,3
Vegetariana	Grão á alentejana vegetariano (grão, batata e feijão verde)	647	153	1,3	0,1	26,2	1,5	6,7	0,2
Salada	Tomate, beterraba e alface	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho c/ curgete	250	59	1,1	0,1	9,8	0,7	2,2	0,1
Prato	Paelha de peixe (pescada, ervilhas, arroz, cenoura e pimento) ⁴	600	142	3,5	0,5	15,9	0,7	11,1	0,3
Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) no forno c/ arroz de tomate e pimentos e repolho cozido ^{1,2,3,4,6,7,14}	911	218	10,1	1,4	27,5	3,3	3,1	0,5
Salada	Brócolos, milho e repolho	197	47	1,3	0,1	4,2	0,3	3,7	0,3
Sobremesa	Melão	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com massa espiral ^{1,3}	781	186	7,5	2,1	14,2	0,6	15,2	0,3
Vegetariana	Soja estufada com massa espiral ^{1,3,6,8,11}	1252	297	4,2	0,8	36,8	6,2	24,1	0,3
Salada	Tomate, pepino e alface	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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
FIT GE v1.2.14 21/04/2025 12:00

Município de Grândola
Semana de 21 a 25 de Julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ coentros	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Filete panado com arroz de cenoura ^{1,3,4,7}	1003	240	8,9	1,4	32,2	1,5	7,5	0,4
Vegetariana	Ratatouille (lentilhas, cenoura, alho francês e pimento c/ arroz e couve-flor cozida ^{1,6,8,10,11,12}	614	146	3,5	0,5	22,5	1,9	5,9	0,4
Salada	Cenoura ralada, alface e pimento verde	96	23	0,3	0,0	2,7	2,3	1,3	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Pato com massa fusilli, alho francês, cogumelos e cenoura ^{1,3}	678	161	6,6	1,4	13,0	0,7	12,0	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com massa fusilli, alho francês, cogumelos e cenoura ^{1,3,6}	741	177	7,6	1,5	18,6	1,0	7,3	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Salmão no forno c/ batata cozida ^{2,4,14}	786	188	12,9	2,4	8,1	0,6	9,5	0,2
Vegetariana	Caldeirada de ervilhas (batata às rodela, pimentos, tomate e salsa)	407	97	2,0	0,3	15,8	1,2	2,9	0,3
Salada	Ervilhas com cenoura e feijão verde salteados em azeite e alho	384	93	5,6	0,8	5,3	1,5	3,0	0,7
Sobremesa	Melancia	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	336	80	1,5	0,2	13,7	1,4	2,0	0,2
Prato	Borrego assado com massa búzios ^{1,3}	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Vegetariana	Favas de coentrada c/ pão torrado e grelos de couve ^{1,3,6,7,8,12}	990	236	6,3	1,8	25,0	3,7	16,9	0,5
Salada	Couve coração salteada	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	223	53	1,0	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Açorda de peixe ^{1,2,3,4,6,7,12}	701	168	5,4	0,9	16,4	1,0	12,8	0,7
Vegetariana	Seitan estufado com batata-doce às rodela ^{1,6}	701	168	7,2	1,2	18,2	5,0	6,3	0,4
Salada	Tomate, pepino e alface	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, 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
FIT GE v1.2.14 21/04/2025 12:00



Município de Grândola
Semana de 28 a 31 de Julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e couve coração	206	49	1,0	0,1	8,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Rojões c/ arroz de coentros	1176	281	16,1	4,0	20,1	0,1	13,7	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ arroz de coentros, feijão verde e cenoura cozidos ^{1,3,6,7,9,10}	855	204	5,7	1,2	26,2	1,8	9,1	0,9
Salada	Alface, tomate e pepino	485	117	10,6	1,6	3,2	1,1	1,3	0,5
Sobremesa	Kiwi	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	866	208	13,5	2,8	14,9	0,5	6,7	0,6
Vegetariana	Salteado de ervilhas, batata, repolho e beringela em alho e azeite	391	93	3,7	0,5	11,5	1,2	2,3	0,4
Salada	Salteado de curgete, feijão verde e cenoura	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	218	52	1,0	0,2	8,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Coxa de frango assada com mel e laranja e massa esparguete ^{1,3}	830	196	4,6	0,8	21,9	1,1	16,3	0,4
Vegetariana	Feijão manteiga estufado (tomate, pimento, alho francês) c/ esparguete ^{1,3}	1031	245	3,9	0,6	37,6	1,1	10,6	0,3
Salada	Couve roxa, pimento verde e alface	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Melão	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho e abóbora	270	64	1,2	0,2	10,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Abrótea cozida c/ ovo, cenoura e batata ^{3,4}	342	81	0,9	0,2	8,1	0,8	9,7	0,3
Vegetariana	Saladinha de batata enriquecida (pimento, grelos e favas)	322	76	0,1	0,0	15,3	1,3	2,5	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Arroz á valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura e pimento)	732	174	7,3	2,2	15,0	0,6	11,7	0,2
Vegetariana	Arroz á valenciana vegetariano (ervilhas, salsicha de soja, cogumelos e cenoura) ^{3,6}	680	162	6,6	0,7	19,3	0,7	5,4	0,6
Salada	Beterraba, tomate e alface	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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. 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
FIT GE v1.2.14 21/04/2025 12:00



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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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
FIT GE v1.2.14 21/04/2025 12:00