

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Salada de atum com massa tricolor, cenoura ripada, pimentos, ervilha, feijão-verde, milho, azeitonas, salsa ^{1,3,4,8,13}	2916	496	25	0.1	50	33	0.8	1
Prato Vegetariano	Salada de massa tricolor com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, cenoura ripada, milho, azeitonas e salsa ^{8,13}	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Feijoada à Portuguesa + arroz branco ^{1,10}	1461	506	12	0.9	27	22	0.8	1
Prato Vegetariano	Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco ¹²	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango no forno + puré de batata ^{1,3,12}	2429	575	36	0.2	36	56	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) ^{6,12}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Hamburguers no forno + arroz de tomate ^{1,3,6,7,12}	661	325	16	3.8	12	34	0.5	0.6
Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Salada de paloco com grão-de-bico e legumes (paloco desfiado, cebolada, tomate, grão, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado) ^{3,4}	1459	352	18	0	18	43	1	1.6
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura em molho de tomate + arroz branco ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época								

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: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Almôndegas estufadas + esparguete cozido ^{1,3,6,7,12}	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,7,12}	1083	259	15	0.1	40	17	0.5	3.5
Prato Vegetariano	Soja estufada com legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de feijão-vermelho ^{6,12}	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Ervilhas estufadas com chouriço, cenoura e ovo ¹²	986	310	15	0.9	21	23	0.7	4
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura e batata + alecrim, louro e tomilho	2027	485	17	0	62	25	0.9	4.3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura e orégãos	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Pernas de frango no forno + esparguete cozido ^{1,3,12}	2450	580	35	0.2	11	58	0.8	1.1
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas ^{8,13}	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Rissóis de pescada no forno + arroz de feijão-encarnado ^{3,4,12}	1249	297	13	1.2	39	16	0.2	4
Prato Vegetariano	Estufado de favas (favas, cenoura, tomate, coentros/ manjeriço/ orégãos) com arroz branco ¹²	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Frutas da época								

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: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Croquetes de carne + arroz de cenoura ^{1,3,6,7,10,12}	1910	457	26	6	50	10	0.8	2
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho)	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Salada de atum com massa e legumes (atum, massa tricolor, cenoura, feijão-verde, milho, molho de tomate) ^{1,3,4,6,7,12}	2764	656	18	0.1	60	28	0.4	3.6
Prato Vegetariano	Bolonesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Escalopes de porco estufados + puré de batata ^{1,3,7,12}	1236	295	15	2.8	37	30	0.4	1.1
Prato Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros) ¹²	763	395	7	0	32	9	0	2.7
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de cenoura	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Bolonesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Salada de legumes (batata, cogumelos, pimentão, grão-de-bico, brócolos, milho, cebolada, orégãos)	3164	795	23	0	45	34	0.9	3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de feijão branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Paloco de Natas ^{1,4,7}	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.5
Prato Vegetariano	Salteado de legumes, feijão-branco e milho + arroz branco	2284	542	12	0	60	14	0.4	3.9
Sobremesa	Frutas da época								

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: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Hamburguers no forno + esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12}	670	327	16	4	11	35	0.5	0.8
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) e feijão encarnado	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Pastéis de bacalhau + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,7,12}	1229	294	20	1.8	18	11	0.6	1
Prato Vegetariano	Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz de feijão-verde ¹²	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Empadão de carne ^{1,3,7,12}	1483	355	21	0.6	40	42	0.5	3.6
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata aos cubos ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura e alface	618	148	5	0	21	4	0.3	1.6
Prato	Pernas de frango no forno com limão + arroz de pimentos ^{1,12}	2494	590	35	0.2	13	58	0.8	2.8
Prato Vegetariano	Carbonara de soja (massa cotovelo, feijão-frade, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) ^{6,12}	2775	662	18	0	60	28	0.4	3.8
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Atum à Brás (atum, cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4}	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Frutas da época								

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com feijão-verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.3	2
Prato	Filetes de peixe no forno + batata cozida ^{1,3,4,6,7,12}	1463	349	11	0	32	29	0.6	3.4
Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão-encarnado, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) ¹²	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lentilhas com espinafres	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado e cenoura) + arroz branco ¹²	1624	388	19	0.6	23	43	0.6	1
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada)	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Paloco no forno com batata e espinafres ^{1,4,7}	2181	525	28	5	33	35	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata (feijão-frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa)	2731	648	11	0.2	115	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas verdes, queijo ralado, molho de tomate) ^{1,3,7,8,9,13}	1145	316	17	2	14	28	0.6	2.9
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura, espinafres e massa ^{1,12}	1824	440	19	0	60	26	1	5
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com ervilhas inteiras	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Rissóis de peixe + arroz de ervilha ^{1,3,4,6,7,12}	1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura, pimentão, molho de tomate, coentros/cominhos) com arroz branco ¹²	787	401	7	0	33	9	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época								

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.