

ALMOÇO - SEMANA 3

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Arroz de atum (atum, arroz, milho, jardineira de legumes, azeitonas, ovo raspado, salsa) ^{1,3,4,8,13}	2849	680	24	0.1	62	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Feijoadada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) + arroz branco ¹²	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca moída, esparguete, cogumelos, cenoura aos cubos, pimentos e orégãos) ^{1,3,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
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								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Paloco gratinado no forno com molho branco ^{1,4,7}	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.5
Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico e batata (grão-de-bico, batata, cenoura, espinafres, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Pernas de frango assadas + massa tricolor cozida com cenoura ripada ^{1,3,12}	2458	581	35	0.2	11	58	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de massa com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, cenoura ripada, milho, azeitonas e salsa ¹	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Varitas de peixe no forno + arroz de ervilha e cenoura ^{1,2,4,6}	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e 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 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e 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.