

ALMOÇO - SEMANA 4

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	Panados de frango no forno + esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12}	2771	666	32	7	54	17	1.4	1.8
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) e feijão-frade	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	Couve-flor com feijão-verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.3	2
Prato	Paloco no forno com batata e legumes ^{4,7,12}	1459	352	18	0	18	43	1	1.6
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								

Quarta

		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	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7,12}	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
Prato Vegetariano	Feijão estufado com legumes + arroz branco ¹²	2284	542	12	0	60	14	0.4	3.9
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	Crema de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Macarronete de atum (atum, massa cotovelo, feijão-frade, cenoura, feijão-verde, molho de tomate) ^{1,3,4}	2764	656	18	0.1	60	28	0.4	3.6
Prato Vegetariano	Carbonara de soja (soja, massa, 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	Arroz de frango (frango desfiado, salsichas às rodelas, jardineira de legumes, milho, molho de tomate) ^{1,12}	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimentos + arroz branco ¹²	909	291	7	0	39	17	0.6	5
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, Líp. - 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.