

ALMOÇO - SEMANA de 13 a 16 de setembro de 2022

Segunda

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Terça

Sopa

Caldo Verde^{1,6,7,12}/ Caldo Verde (sem chouriço)

Prato

Filetes dourados + arroz de tomate e milho^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,12,14}

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz^{1,6,9,10,11,12}

Frutas da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
-----	-----	-----	-----	----	---	-----	-----

1356	472	20	0	14	25	0.5	0.7
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

2401	570	12	0	60	16	0.5	4
------	-----	----	---	----	----	-----	---

Quarta

Sopa

Abóbora com espinafres

Prato

Carne de porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos, batata aos cubos, pickles, azeitonas, cenoura aos cubos)^{1,4,8,9,10,12,13}

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura ripada, alecrim e tomilho + batata aos cubos^{1,6,9,10,12,13}

Frutas da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

657	160	6	0	23	5	0.4	2
-----	-----	---	---	----	---	-----	---

1935	462	21	0	30	39	0.8	1.9
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Quinta

Sopa

Crema de cenoura

Prato

Salada de atum com massa tricolor, milho, ovo raspado, azeitonas e legumes^{1,3,4,8,9,10,12,13}

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Salada de feijão-frade, massa, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas^{1,4,6,8,9,10,12,13}

Frutas da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

Sexta

Sopa

Feijão-vermelho com hortaliças^{1,6,12,13}

Prato

Pernas de frango com molho de *stroganoff* e cogumelos + arroz branco^{1,7,9,10,12}

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Estufado de favas (favas, cenoura, tomate, coentros/orégãos) + arroz branco^{1,9,10,12}

Frutas da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2927	693	39	0.2	27	58	1	1.2
------	-----	----	-----	----	----	---	-----

846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

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.