

ALMOÇO - SEMANA de 02 a 06 de janeiro de 2023

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

Feijão com couve lombarda^{6,12,13}

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

408 140 5 0 17 6 0.4 1.6

Prato

Salada de paloco com grão-de-bico, batata e legumes (paloco desfiado, cebolada, tomate, grão-de-bico, jardineira, ovo raspado)^{1,3,4,6,9,10,12,13}

1456 353 18 0 18 43 1.6 1.6

Prato

Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão verde, ervilha, molho verde)^{1,3,6,9,10,12,13}

1965 473 17 0 51 25 0.9 4

Vegetariano

Sobremesa Frutas da época

Quarta

Sopa

Abóbora

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

698 189 6 0 27 7 0.4 2.8

Prato

Carne de porco com molho de cogumelos + arroz de açafrão e cenoura^{1,7,9,10,12}

1463 349 17 4.7 18 31 0.5 0.1

Prato

Feijão estufado com legumes + arroz

2284 542 12 0 60 14 0.4 3.9

Vegetariano

branco^{1,6,9,10,12,13}

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

Quinta

Sopa

Crema de tomate

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

657 157 5 0 24 4 0.3 1.7

Prato

Macarronete de atum (atum, macarronete, feijão frade, cenoura, feijão verde, molho de tomate, azeitonas)^{1,3,4,6,8,9,10,12,13}

2764 656 18 0.1 60 28 0.4 3.6

Prato

Carbonara de soja (soja, massa, feijão frade, cenoura, feijão verde, molho de tomate e orégãos)^{1,3,6,9,10,11,12,13}

2775 662 18 0 60 28 0.4 3.8

Vegetariano

Sobremesa Frutas da época

Sexta

Sopa

Couve-flor com feijão verde inteiro

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

641 153 5 0 22 4 0.3 2

Prato

Panados de frango no forno + arroz de legumes^{1,3,6,7,10,12}

2771 666 32 7 54 17 1.4 1.8

Prato

Legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho francês, cebola) com feijão frade e arroz^{1,6,9,10,12,13}

1488 356 8 0 47 24 0.9 2.8

Vegetariano

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.