

ALMOÇO – SEMANA de 20 a 24 de fevereiro 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 - Carnaval

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa

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

Quarta

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa

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

Quinta

Sopa

Creme de cenoura

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

Prato

Gratinado de atum no forno (atum, massa cotovelo, alho francês, cenoura ripada, pimentos, molho de tomate, queijo ralado)^{1,3,7,9,10,12}

2779	660	22	0.3	62	31	0.6	1.7
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Prato

Vegetariano

Salada de feijão frade com massa, pimentos e legumes^{1,3,6,9,10,12,13}

2404	570	11	0.2	56	19	0.5	2.5
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Sobremesa

Frutas da época

Sexta

Sopa

Couve-flor com cenoura ripada + hortelã

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

Prato

Feijoada à Portuguesa (feijão, carne de porco, chouriço, repolho e cenoura) + arroz branco^{1,6,7,9,10,12,13}

1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.4
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Prato

Vegetariano

Feijoada (feijão vermelho, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) + arroz branco^{1,6,9,10,12,13}

1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
------	-----	---	---	----	----	-----	-----

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, 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.