

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Glória	677	161	5	0	24	4	0.3	2
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	Cuscuz com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho francês, cebola) e feijão frade ^{1,3,6,9,10,12,13}	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	Feijão com couve lombarda ^{6,12,13}	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 Vegetariano	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
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora	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 Vegetariano	Feijão estufado com legumes + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13}	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	Creme de tomate	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 Vegetariano	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
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		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	Rissóis de carne + arroz de açafrão com legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1451	348	22	3.6	18	13	0.3	11
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimentos + arroz branco ^{1,6,9,10,12}	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.