

ALMOÇO – SEMANA 1

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate com massinha ^{1,3}	687	164	5	0	25	4	0.3	1.7
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2866	681	19	0.7	55	23	0.3	2.3
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, cenoura) ^{1,9,10,12}	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de feijão branco com alho francês ^{6,12,13}	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Esparguete à Bolonesa (carne de vaca moída, esparguete, cogumelos, cenoura aos cubos, pimentos e orégãos) ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Bolonesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) ^{1,3,6,9,10,11,12}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Hortaliça com frango ¹ / Hortaliça ¹	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata, cebola, salsa, cenoura ripada, azeitonas) ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2325	556	30	5.5	33	37	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas (tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, cominhos) + batata ^{1,6,9,10,11,12}	978	446	6.5	0	43	11	0.4	3.7
Sobremesa	Frutas da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
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								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres ^{6,12,13}	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
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								

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.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Hambúrguer estufadas com massa primavera (massa + jardineira de legumes) ^{1,3,6,7,9,10,12}	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
Prato Vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ^{1,3,9,10,12}	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,6,7,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Filetes dourados + arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,12,14}	1356	472	20	0	14	25	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (pimentão, cenoura, feijão verde, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de tomate ^{1,6,9,10,11,12}	2401	570	12	0	60	16	0.5	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 espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
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}	1935	462	21	0	30	39	0.8	1.9
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura ripada, alecrim e tomilho + batata aos cubos ^{1,6,9,10,12,13}	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
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	Feijão vermelho com hortaliças ^{1,6,12,13}	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Salada de atum com massa espiral, ovo raspado, azeitonas e legumes ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, massa, ervilha, cenoura, feijão verde, pimentos e azeitonas ^{1,4,6,8,9,10,12,13}	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Pernas de frango assadas com molho de <i>stroganoff</i> + arroz de legumes ^{1,7,9,10,12}	2854	677	37	2.1	27	59	1	1
Prato Vegetariano	Estufado de favas (favas, cenoura, tomate, coentros/ orégãos) + arroz branco ^{1,9,10,12}	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
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.

ALMOÇO - SEMANA 3

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Arroz de atum (atum, arroz, pimentos, jardineira de legumes, azeitonas, ovo raspado, salsa) ^{1,3,4,8,9,10,13}	2849	680	24	0.1	62	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13}	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes ⁹	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Ervilhas estufadas com ovo, cenoura, chouriço, bacon e batata ^{1,3,6,7,9,10,12}	1927	534	18	0	59	33	0.8	7.1
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + batata assada ^{1,9,10,12}	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças ^{1,6,12,13}	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Varitas de peixe no forno + arroz de ervilha ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14}	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
Prato Vegetariano	Pimentão recheado com soja e legumes no forno com arroz de ervilha ^{1,3,6,9,10,11,12}	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
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	Abóbora com curgete	677	161	6	0	24	4	0.3	2.4
Prato	Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa penne, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas verdes, queijo ralado, molho de tomate) ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13}	1352	323	17	2	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) ^{1,3,9,10,12}	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
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	Feijoada vegetariana + arroz branco ^{1,6,9,10,11,12,13}	1533	366	14	0	41	19	0.6	3.5
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.

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	Cuscus 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 açafraão 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	Canja de galinha ^{1,3,9,10,12} / Repolho com salsa ^{1,9,10,12}	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
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	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Arroz de frango (frango desfiado, salsichas às rodelas, jardineira de legumes, molho de tomate, pimentos) ^{1,6,7,9,10,12}	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
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.

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	Rissóis de peixe + arroz de ervilha ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14}	1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13}	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes ⁹	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Fusilli de carne de vaca com cogumelos, cenoura e orégãos ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Fusilli de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,3,6,9,10,11,12}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Fava	738	176	5	0	25	6	0.3	2.3
Prato	Salada de atum (atum, batata aos cubinhos, feijão verde, ervilhas, cenoura aos cubos, ovo raspado, salsa picada, azeitonas) ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	3381	406	16	0.1	40	35	0.8	2.2
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado com legumes + batata assada ^{1,6,9,10,12,13}	2095	504	18	0	54	26	1.1	5.3
Sobremesa	Frutas da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango assadas + massa com cenoura ripada ^{1,3,9,10,12}	2458	581	35	0.2	11	58	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de massa com ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, azeitonas e salsa ^{1,3,6,8,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com ervilhas	695	191	5	0	27	8	0.4	2.8
Prato	Filetes panados no forno + arroz de feijão verde ^{1,3,4,6,7,9,10,14}	1512	364	15	0.6	26	28	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (alho francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{1,8,9,10,12,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
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.