

Segunda

		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	Panados de frango no forno + massa primavera ^{1,3,6,7,9,10,11,12}	2771	666	32	7	34	17	1.4	1.8
Prato Vegetariano	Cuscuz com feijão-frade e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) ^{1,3,6,9,10,11,12}	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho c/ couve-lombarda	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Arroz de paloco com tomate e pimentos ^{1,4,8,9,10,12,13}	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate e pimentos ^{1,6,9,10,12,13}	2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de cenoura	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5
Prato	Carne de porco com molho de cogumelos + batata aos cubos ^{1,3,9,10,12}	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado c/ batata e legumes ^{1,3,9,10,12}	2284	542	12	0	30	14	0.4	3.9
Sobremesa	Fruta 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	Tomate com massinha ^{1,3}	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Macarronete de atum (feijão frade, cenoura, feijão verde, molho de tomate, azeitonas) ^{1,3,4,6,8,9,10,12,13}	2764	656	18	0.1	30	28	0.4	3.6
Prato Vegetariano	Carbonara de Soja c/ feijão, cenoura, feijão-verde e molho de tomate com orégãos ^{1,6,9,10,11,12,13}	2775	662	18	0	30	28	0.4	3.8
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha com abóbora	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Arroz de frango à Valenciana (jardineira de legumes, salsichas às rodelas, pimentos, molho de tomate) ^{1,3,6,9,10,12}	111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ cenoura e pimentos + arroz ^{1,3,9,10,12}	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta 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, 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.