

Segunda | Dia da Biblioteca



		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	Croquetes de carne no forno + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,3,6,7,9,10,12,13}	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (pimentão, cenoura, feijão verde, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,6,9,10,11,12}	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
Sobremesa	Fruta da época								

Terça | Dia do Exército Português



		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	Salada de atum c/ massa, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, milho e salsa ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade c/ massa, pimentos e azeitonas e salsa ^{1,3,8,9,10,12,13}	2514	599	13	0.2	35	20	0.7	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 à Portuguesa (batata aos cubos, pickles, azeitonas, cenoura aos cubos) ^{1,3,8,9,10,12,13}	1935	462	21	0	30	39	0.8	1.9
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado c/ alho-francês, cenoura e batata aos cubos ^{1,6,9,10,12,13}	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
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	Feijão-vermelho com hortaliça ^{6,12,13}	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Filetes no forno + arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,9,10,11,12}	1356	472	20	0	14	25	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Massa salteada c/ cogumelos, pimentos e ervilhas e molho de tomate ^{1,3,6,9,10,12}	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		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	Nuggets de frango no forno + massa primavera ^{1,3,9,10,12}	1379	329	10	0.9	43	16	0.4	0.8
Prato Vegetariano	Fava estufada com tomate e massa ^{1,3,9,10,12}	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
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.