

Segunda | **Feriado - Dia de Ano Novo**

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

Terça

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

Quarta | **Início das Aulas**

Sopa	Puré de legumes ⁹
Prato	Salada de atum (batata aos cubos, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, salsa picada, azeitonas) ^{1,3,4,8,9,10,12,13}
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado c/ legumes e batata ^{1,6,9,10,12,13}
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}

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

747	204	6	0	28	9	0.5	3
-----	-----	---	---	----	---	-----	---

3381	406	16	0.1	40	35	0.8	2.2
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2095	504	18	0	34	26	1.1	5.3
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Quinta | **Dia Mundial do Braille**

Sopa	Fava
Prato	Fusilli de carne de vaca c/ cogumelos, cenoura e orégãos ^{1,3,9,10,12}
Prato Vegetariano	Fusilli de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,3,6,9,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

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

738	176	5	0	25	6	0.3	2.3
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Sexta

Sopa	Cenoura com grão-de-bico
Prato	Rissóis de peixe + arroz de ervilha e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14}
Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

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

451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
------	-----	---	---	----	----	-----	-----

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.