

Segunda | Dia da Região Autónoma dos Açores - Feriado

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

Terça | Dia Internacional do Chá



Sopa	Grão-de-bico com cenoura ripada ^{6,12,13}
Prato	Carbonara de carne de vaca moída ^{1,3,12}
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) ^{1,3,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

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

Quarta

Sopa	Creme de ervilha com ovo ³
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,7}
Prato Vegetariano	Rancho de grão-de-bico (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) ^{1,6,9,10,11,12}
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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Quinta | Dia Mundial da Tartaruga



Sopa	Aveludado de Abóbora
Prato	Galinha Afiambrada (fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas, queijo ralado, molho de tomate) ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13}
Prato Vegetariano	Massada de feijão-frade c/ jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas ^{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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sexta

Sopa	Canja de galinha ^{1,3,9,10,12} / Couve-flor com hortelã
Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate + salada de batata e legumes ^{1,4,10,12,3}
Prato Vegetariano	Pimentão recheado c/ soja e legumes no forno + arroz de legumes ^{1,3,6,9,10,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

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

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.