

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Rissóis de peixe + arroz de ervilha e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (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	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes ⁹	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate + esparguete ^{1,3,6,7,10,12}	1663	397	26	8.2	16	25	1.1	1.2
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	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Fava com massinha ^{1,3}	738	176	5	0	25	6	0.3	2.3
Prato	Pudim de atum ^{1,3,4,7,10}	3669	876	26	0.4	28	38	1.1	1.8
Prato 1º Ciclo	Salada de atum (batata aos cubos, jardineira de legumes, ovo cozido 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 c/ legumes e batata ^{1,6,9,10,12,13}	2095	504	18	0	34	26	1.1	5.3
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	Aveludado de alho-francês com cenoura ripada	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango no forno + massa c/ cenoura ripada ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2498	591	36	0.2	11	57	1.1	1.4
Prato Vegetariano	Salada de massa c/ ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, azeitonas e salsa ^{1,3,6,8,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com grão-de-bico	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Filetes no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	1512	364	15	0.6	26	28	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{1,8,9,10,12,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
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.