

Segunda

		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	Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14}	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas c/ tomate, pimentos e cenoura ^{1,9,10,12}	2242	579	12	0	25	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

Terça | Dia Mundial da Asma

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme feijão-branco com repolho	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Massa à bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos, pimentos, cenoura e orégãos ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Estufado de Soja com massa, cogumelos e pimentos ^{1,3,6,9,10,11,12}	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Hortaliça com frango desfiado/ Hortaliça	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	Salada de pescada com batata e legumes ^{1,3,4,10,12}	2325	556	23	1.8	47	40	1.5	2.5
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade c/ batata, jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas ^{1,6,9,10,12,13}	2404	570	11	0.2	56	19	0.5	2.5
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta | Dia da Europa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada e hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, chouriço, repolho, cenoura) + arroz branco ^{1,3,6,9,10,12,13}	1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.4
Prato Vegetariano	Feijoada de legumes (cenoura, repolho, tomate, cebolada, cominhos) + arroz branco ^{1,3,6,9,10,12,13}	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres ^{6,12,13}	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Gratinado de atum no forno (massa cotovelinho, alho-francês, cenoura ripada, pimentos, molho de tomate, queijo ralado) ^{1,3,4,6,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ massa, pimentão e cenoura ^{1,6,9,10,11,12}	978	446	6.5	0	43	11	0.4	3.7
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.