

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}	1065	255	10	0	38	11	0.5	25
Prato	Carbonara de carne de vaca moída ^{1,3,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) ^{1,3,9,10,12}	2437	652	13	0	20	27	0.6	6
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	667	181	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,7}	1996	477	26	5.1	33	28	0.8	3.1
Prato Vegetariano	Rancho de grão-de-bico (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) ^{1,6,9,10,11,12}	1606	385	17	0	30	22	0.8	2.9
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	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
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}	1352	323	17	2	14	29	0.6	2-8
Prato Vegetariano	Massada de feijão-frade c/ 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								

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	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
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	Pimentão recheado c/ soja e legumes no forno + arroz de legumes ^{1,3,6,9,10,12,13}	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
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.