

Segunda | Dia Mundial da Bicicleta

		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	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	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 | Dia Mundial do Ambiente

		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	Salada de frango com massa e legumes ^{1,3,6,7,10,12}	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 | Dia Mundial da Segurança Alimentar

		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.