

### Segunda-feira | Feriado

**Sopa**

**Prato**

**Prato Vegetariano**  
**Sobremesa**

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

### Terça

**Sopa** Creme de alface e alho francês  
**Prato** Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate)<sup>1,3,4,7</sup>  
**Prato Vegetariano** Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate<sup>1</sup>  
**Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
2187	522	19	0.1	41	25	0.6	1.0
2437	652	13	0	50	27	0.6	6

### Quarta

**Sopa** Canja de galinha<sup>3</sup>/ Creme de legumes  
**Prato** Chili de carne de vaca + arroz branco<sup>1,10,12</sup>  
**Prato Vegetariano** Chili Vegetariano com soja + arroz branco<sup>1,6,12</sup>  
**Sobremesa** Fruta da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
1284	307	16	41	17	34	0.5	0.8
1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3

### Quinta | tolerância

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

### Sexta

**Sopa** Abóbora com fava  
**Prato** Rissóis de peixe + arroz de legumes<sup>1,3,4,6,7,12</sup>  
**Prato Vegetariano** Estufado de lentilhas com cenoura + arroz de legumes<sup>12</sup>  
**Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
763	395	7	0	32	9	0.4	2.7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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

**A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.**