

## EBS GRACIOSA

Semana de 07 e 11 de maio de 2018 - Almoço  
Almoço

## Segunda

|                          |                                                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Cenoura com lentilhas                                                                                    | 615        | 232          | 5           | 0              | 24        | 5            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado e cenoura em meias luas) + arroz branco <sup>1,10,12</sup> | 1712       | 409          | 21          | 3              | 23        | 45           | 0.7        | 1             |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Ervilhas estufadas com pimentos e cenoura baby em molho de tomate + arroz branco <sup>12</sup>           | 1032       | 320          | 7           | 0              | 47        | 17           | 0.6        | 4.9           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                          |            |              |             |                |           |              |            |               |

## Terça

|                          |                                                                                                             |      |     |    |     |    |    |     |     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| <b>Sopa</b>              | Creme de brócolos e abóbora                                                                                 | 640  | 153 | 5  | 0   | 21 | 4  | 0.3 | 1.7 |
| <b>Prato</b>             | Filetes no forno com cebolada e batata cozida <sup>4,12</sup>                                               | 1463 | 349 | 11 | 0   | 32 | 29 | 0.5 | 3.3 |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas <sup>8,13</sup> | 2731 | 648 | 11 | 0.2 | 60 | 21 | 0.5 | 3   |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                             |      |     |    |     |    |    |     |     |

## Quarta

|                          |                                                                                                    |      |     |    |     |    |    |     |     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| <b>Sopa</b>              | Juliana de legumes                                                                                 | 646  | 154 | 5  | 0   | 22 | 5  | 0.4 | 1.7 |
| <b>Prato</b>             | Frango assado + massa primavera (massa espiral, cenoura, ervilhas, feijão-verde) <sup>1,3,12</sup> | 2450 | 580 | 35 | 0.2 | 11 | 51 | 0.8 | 1.2 |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Pimentão recheado com soja e legumes no forno + massa primavera <sup>1,6</sup>                     | 1536 | 367 | 17 | 0   | 32 | 23 | 0.3 | 6   |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                   |      |     |    |     |    |    |     |     |

## Quinta

|                          |                                                                                                                  |      |     |    |     |    |    |     |     |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| <b>Sopa</b>              | Creme de alho francês e cenoura                                                                                  | 657  | 160 | 6  | 0   | 23 | 5  | 0.4 | 2   |
| <b>Prato</b>             | Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4</sup>                   | 2315 | 554 | 31 | 0.6 | 24 | 43 | 1.7 | 1.8 |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, ervilhas, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup> | 1795 | 430 | 23 | 0.8 | 42 | 29 | 0.8 | 2.8 |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                  |      |     |    |     |    |    |     |     |

## Sexta

|                          |                                                                                                                      |      |     |    |     |    |    |     |     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| <b>Sopa</b>              | Grão-de-bico com hortaliças                                                                                          | 451  | 142 | 7  | 0   | 27 | 5  | 0.4 | 1.6 |
| <b>Prato</b>             | Carne de porco estufada com cenoura baby + arroz branco <sup>12</sup>                                                | 2205 | 527 | 29 | 3.1 | 19 | 47 | 0.9 | 1.1 |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Estufado de lentilhas e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz <sup>6,12</sup> | 2401 | 570 | 12 | 0   | 60 | 16 | 0.5 | 4   |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                      |      |     |    |     |    |    |     |     |



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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

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.

## EBS GRACIOSA

### Semana de 14 a 18 de maio de 2018

#### Segunda

|                          |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de tomate com massinha <sup>1,3</sup>                            | 687        | 164          | 5           | 0              | 25        | 4            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Douradinhos de pescada no forno + arroz de ervilhas <sup>1,2,4,6</sup> | 1295       | 310          | 14          | 0.7            | 32        | 14           | 0.2        | 1.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho) | 2242       | 579          | 12          | 0              | 95        | 21           | 0.1        | 5             |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                        |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Terça – Dia Internacional da Família



|                          |                                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de feijão-branco com hortaliça                                                                            | 750        | 179          | 5           | 0              | 27        | 6            | 0.4        | 2             |
| <b>Prato</b>             | Strogonoff de frango + esparguete cozido <sup>1,3,7,12</sup>                                                    | 1395       | 333          | 11          | 2.3            | 11        | 48           | 0.4        | 1.0           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Massinha com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) <sup>12</sup> | 763        | 395          | 7           | 0              | 32        | 9            | 0.4        | 2.7           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                 |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Quarta

|                          |                                                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Ervilha com abóbora                                                                                       | 667        | 182          | 5           | 0              | 26        | 7            | 0.4        | 2.6           |
| <b>Prato</b>             | Filetes dourados com molho de Vilão + batata cozida <sup>1,4,12</sup>                                     | 1595       | 380          | 10          | 0.6            | 36        | 35           | 0.8        | 2.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Estufado de favas (favas, batata aos cubos, cenoura, tomate, coentros/ manjerição/ orégãos) <sup>12</sup> | 846        | 202          | 6           | 0              | 28        | 8            | 0.5        | 2.1           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                          |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Quinta – Dia Mundial da Hipertensão



|                          |                                                                                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Couve-flor com cenoura ripada + hortelã                                                                                                     | 621        | 148          | 5           | 0              | 22        | 4            | 0.3        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Feijoada à Portuguesa (feijão-encarnado, carne de porco, chouriço, cenoura, tomate) + arroz branco <sup>1,10</sup>                          | 1461       | 506          | 12          | 0.9            | 27        | 22           | 0.8        | 1             |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz branco <sup>12</sup> | 1804       | 432          | 18          | 0              | 66        | 25           | 1          | 5.8           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                                             |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Sexta

|                          |                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Abóbora com espinafres                                             | 657        | 160          | 6           | 0              | 23        | 5            | 0.4        | 2             |
| <b>Prato</b>             | Massada de atum com delícias e legumes <sup>1,2,3,4,6,7,8,13</sup> | 2916       | 696          | 25          | 0.1            | 51        | 33           | 0.8        | 1.3           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Salada de feijão-frade, massa, feijão-verde, milho e cebolada      | 2731       | 648          | 11          | 0.2            | 60        | 21           | 0.5        | 3             |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                    |            |              |             |                |           |              |            |               |

**19 de maio**

**Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade**



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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

**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.**

# EBS GRACIOSA

Semana de 21 a 25 de maio de 2018 - Almoço



## Segunda - Feriado

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

### Terça

|                          |                                                                                                                                      | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de couve-flor com feijão-verde inteiro                                                                                         | 641     | 153       | 5        | 0           | 22     | 4         | 0.4     | 2.3        |
| <b>Prato</b>             | Almôndegas estufadas + esparguete cozido <sup>1,3,6,7,12</sup>                                                                       | 1663    | 397       | 26       | 5.2         | 16     | 25        | 1.1     | 1.2        |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Curgete recheada com soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete cozido <sup>6,12</sup> | 1237    | 297       | 13       | 1.25        | 39     | 6         | 0.3     | 5.4        |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                                      |         |           |          |             |        |           |         |            |

### Quarta – Dia Mundial da Tartaruga

|                          |                                                                                                                                    | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Lentilhas com repolho e cenoura ripados                                                                                            | 615     | 232       | 5        | 0           | 24     | 5         | 0.3     | 1.7        |
| <b>Prato</b>             | Salada de atum com feijão-frade (batata cozida, ervilha, cenoura, feijão-verde, ovo cozido raspado, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup> | 3234    | 814       | 29       | 0.3         | 35     | 40        | 1       | 2.3        |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros) <sup>12</sup>             | 763     | 395       | 7        | 0           | 32     | 9         | 0.4     | 2.7        |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                                                   |         |           |          |             |        |           |         |            |

### Quinta

|                          |                                                                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Lentilhas com repolho e cenoura ripados                                                                          | 615     | 232       | 5        | 0           | 24     | 5         | 0.3     | 1.7        |
| <b>Prato</b>             | Frango de azeitonas + massa primavera <sup>1,3,8,13</sup>                                                        | 2522    | 597       | 36       | 0.2         | 11     | 58        | 1.0     | 1.1        |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Salada Vegetariana (massa, ananás, cogumelos, pimentão, curgete, cenoura, brócolos, milho, orégãos) <sup>1</sup> | 2632    | 625       | 18       | 0.7         | 57     | 18        | 0.5     | 4.5        |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                  |         |           |          |             |        |           |         |            |

### Sexta

|                          |                                                                                                           | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Feijão-vermelho com hortaliças                                                                            | 431     | 137       | 5        | 0           | 17     | 5         | 0.4     | 1.6        |
| <b>Prato</b>             | Pastéis de bacalhau fritos + arroz de tomate <sup>1,3,4,6,7,12</sup>                                      | 1260    | 301       | 20       | 1.8         | 20     | 11        | 0.6     | 0.8        |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco <sup>12</sup> | 1374    | 329       | 7        | 0           | 44     | 20        | 0.8     | 3.3        |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                           |         |           |          |             |        |           |         |            |

### Sumos Naturais

Nutritivos e Refrescantes – Uma ótima opção em qualquer estação!



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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

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.



**Segunda**

|                          |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de tomate e orégãos                                                                             | 657        | 157          | 5           | 0              | 24        | 4            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Filetes panados no forno + arroz de ervilha e feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>                    | 2506       | 595          | 15          | 1.3            | 43        | 20           | 0.3        | 3.2           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Ervilhas estufadas com feijão-verde, curgete, cenoura aos cubos e tomate + arroz branco <sup>12</sup> | 1032       | 320          | 7           | 0              | 47        | 17           | 0.6        | 4.9           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                       |            |              |             |                |           |              |            |               |

**Terça**

|                          |                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Abóbora com ervilha                                                                                 | 698        | 189          | 6           | 0              | 27        | 7            | 0.4        | 2.8           |
| <b>Prato</b>             | Bolonesa de carne de vaca com cogumelos, cenoura em cubinhos, pimentos e queijo <sup>1,3,7,12</sup> | 1563       | 373          | 22          | 0.8            | 11        | 45           | 0.6        | 0.9           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Grão-de-bico estufado com cenoura, espinafres e massa <sup>1,12</sup>                               | 1824       | 440          | 19          | 0              | 60        | 26           | 1          | 5             |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                     |            |              |             |                |           |              |            |               |

**Quarta**

|                          |                                                                                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)                                                                                      | 776        | 185          | 7.8         | 0.9            | 20        | 7            | 0.5        | 1.3           |
| <b>Prato</b>             | Paloco com Natas <sup>1,4,7</sup>                                                                                                             | 2148       | 514          | 27          | 5              | 33        | 34           | 1.5        | 1.4           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Paelha colorida de vegetais (arroz, açafrão, pimentão verde e vermelho, ervilhas, cogumelos, tomate, brócolos, molho de tomate) <sup>12</sup> | 556        | 136          | 7           | 0.1            | 14        | 5            | 0.3        | 2.7           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                                               |            |              |             |                |           |              |            |               |

**Quinta - Feriado****Dia dos Irmãos****Sexta – Dia Mundial da Criança**

|                          |                                                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Cenoura com fava                                                                                                           | 752        | 179          | 5           | 0.1            | 26        | 7            | 0.4        | 2.4           |
| <b>Prato</b>             | Ervilhas estufadas com frango, cenoura às rodela, tomate e batata <sup>12</sup>                                            | 530        | 194          | 6           | 0.1            | 16        | 16           | 0.3        | 2.1           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Chilli de feijão-encarnado (feijão, cenoura, pimentão vermelho, cebolada, cominhos, tomilho) + puré de batata <sup>1</sup> | 1448       | 346          | 6           | 0              | 51        | 21           | 0.8        | 4.9           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                            |            |              |             |                |           |              |            |               |

**Benefícios do Tomate**

Fortalece o cabelo

Ajuda a manter a pele

Ajuda a prevenir e controlar a diabetes

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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

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.

**Segunda**

|                          |                                                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Espinafres com abóbora                                                                                           | 657        | 160          | 6           | 0              | 22        | 5            | 0.4        | 2             |
| <b>Prato</b>             | Hamburguers estufados + arroz de ervilha <sup>1,3,6,7,10,12</sup>                                                | 670        | 327          | 16          | 4              | 11        | 35           | 0.5        | 0.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Carbonara de soja (massa espiral, soja, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) <sup>6,12</sup> | 2581       | 615          | 18          | 0              | 44        | 25           | 0.3        | 3.4           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                  |            |              |             |                |           |              |            |               |

**Terça**

|                          |                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de abóbora e alface                                                                           | 618        | 148          | 5           | 0              | 21        | 4            | 0.3        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Salada de atum com massa cotovelo, ovo raspado, milho e jardineira de legumes <sup>1,3,4,8,13</sup> | 2916       | 696          | 25          | 0.1            | 51        | 33           | 0.8        | 1.3           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Feijão-verde estufado com feijão-branco, cenoura e batata aos cubos <sup>12</sup>                   | 1032       | 320          | 7           | 0              | 47        | 17           | 0.6        | 4.9           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                    |            |              |             |                |           |              |            |               |

**Quarta**

|                          |                                                                                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Grão com repolho e cenoura ripados                                                                                                                   | 451        | 142          | 7           | 0              | 27        | 5            | 0.4        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Assaduras de porco + puré de batata <sup>1,3,6,7,12</sup>                                                                                            | 1501       | 358          | 20          | 0              | 36        | 35           | 0.5        | 1.2           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz de feijão-verde <sup>12</sup> | 1804       | 432          | 18          | 0              | 66        | 25           | 1          | 5.8           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                                                                     |            |              |             |                |           |              |            |               |

**Quinta**

|                          |                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de abóbora e alface                                                                       | 618        | 148          | 5           | 0              | 21        | 4            | 0.3        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Filetes no forno + arroz primavera <sup>4,12</sup>                                              | 1115       | 270          | 11          | 0              | 14        | 27           | 0.5        | 3.0           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Paelha Colorida de Vegetais (cogumelos, pimentos variados, tomate, brócolos, ervilhas, açafrão) | 556        | 136          | 7           | 0.1            | 14        | 5            | 0.3        | 2.7           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                 |            |              |             |                |           |              |            |               |

**Sexta – Dia Mundial dos Oceanos**

|                          |                                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Feijão com couve lombarda ripada                                                                           | 408        | 140          | 5           | 0              | 17        | 6            | 0.4        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Frango de azeitonas no forno + esparguete <sup>1,3, 8,12,13</sup>                                          | 2522       | 597          | 36          | 0.2            | 11        | 58           | 1.0        | 1.1           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, pimentão, cebolada, pimenta, noz moscada, orégãos) <sup>1</sup> | 477        | 199          | 6           | 0              | 14        | 4            | 0.3        | 0.9           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                            |            |              |             |                |           |              |            |               |

Ricos em Ferro, fósforo, potássio e cálcio

Ricos em Vitamina A e Vitaminas do Complexo B

Ricos em fibra e em antioxidantes



Espinafres

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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

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.

# EBS GRACIOSA

Semana de 11 a 15 de junho de 2018 - Almoço



## Segunda

|                          |                                                                                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de couve-flor com ervilhas inteiras                                                                                                    | 695        | 188          | 6           | 0              | 27        | 8            | 0.4        | 2.6           |
| <b>Prato</b>             | Douradinhos de pescada no forno + arroz de cenoura <sup>1,3,4,6,7,12</sup>                                                                   | 1309       | 311          | 14          | 0.7            | 32        | 13           | 2.8        | 2.1           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Tomate recheado com soja granulada e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de cenoura <sup>6,12</sup> | 1314       | 314          | 15          | 0              | 29        | 17           | 0.4        | 5.0           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                                              |            |              |             |                |           |              |            |               |

## Terça

|                          |                                                                                                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Tomate com cenoura                                                                                                                                                      | 657        | 157          | 5           | 0              | 23        | 4            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa penne, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas verdes, queijo ralado, molho de tomate) <sup>1,3,7,9,12</sup> | 1352       | 323          | 17          | 2.1            | 14        | 29           | 0.6        | 2.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Ervilhas estufadas com cenoura e feijão-verde + massa penne cozida <sup>1</sup>                                                                                         | 773        | 259          | 8           | 0              | 32        | 17           | 0.6        | 4.5           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                                                                         |            |              |             |                |           |              |            |               |

## Quarta

|                          |                                                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de feijão-branco com alho francês picado                                                                   | 750        | 179          | 5           | 0              | 27        | 6            | 0.4        | 2.0           |
| <b>Prato</b>             | Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, salsa e azeitonas) <sup>3,4</sup>                                   | 2315       | 554          | 31          | 0.6            | 24        | 43           | 1.7        | 1.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, ervilhas, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup> | 1795       | 430          | 23          | 0.8            | 42        | 29           | 0.8        | 2.8           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                                 |            |              |             |                |           |              |            |               |

## Quinta

|                          |                                                                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Abóbora com feijão-verde                                                                                           | 644        | 153          | 5           | 0              | 23        | 4            | 0.3        | 2.5           |
| <b>Prato</b>             | Feijoada à Portuguesa (feijão-encarnado, carne de porco, chouriço, cenoura, tomate) + arroz branco <sup>1,10</sup> | 1461       | 506          | 12          | 0.9            | 27        | 22           | 0.8        | 1             |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Chilli de lentilhas + esparguete cozido <sup>1</sup>                                                               | 651        | 368          | 7           | 0              | 24        | 9            | 0.4        | 1.0           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                                    |            |              |             |                |           |              |            |               |

## Sexta – Dia Mundial do Vento

|                          |                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Puré de legumes                                                         | 747        | 203          | 6           | 0              | 28        | 9            | 0.5        | 3.0           |
| <b>Prato</b>             | Filetes dourados com molho de Vilão + batata cozida <sup>1,3,4,12</sup> | 1513       | 361          | 10          | 0.6            | 36        | 29           | 0.5        | 2.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Jardineira de grão-de-bico com batata e legumes                         | 1965       | 473          | 17          | 0              | 60        | 25           | 0.9        | 4.1           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                         |            |              |             |                |           |              |            |               |

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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

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.



# EBS GRACIOSA

## Semana de 18 a 22 de junho de 2018

### Almoço

#### Segunda

|                          |                                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Brócolos                                                                                     | 640        | 153          | 5           | 0              | 21        | 4            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Almôndegas estufadas com cenoura + puré de batata <sup>1,3,6,7,12</sup>                      | 1213       | 290          | 20          | 5              | 30        | 17           | 0.8        | 0.9           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Salteado de cogumelos, ervilhas e pimentos com molho de tomate + puré de batata <sup>1</sup> | 632        | 183          | 6           | 0              | 46        | 8            | 0.3        | 4.5           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                              |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Terça

|                          |                                                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de tomate                                                                                          | 687        | 164          | 5           | 0              | 25        | 4            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Macarronada de atum com feijão-frade, ovo raspado e legumes <sup>1,3,4</sup>                             | 2187       | 522          | 19          | 0.1            | 61        | 25           | 0.6        | 1             |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Salada de massa com feijão-frade, feijão-verde, curgete e cenoura ripadas, milho e salsa <sup>8,13</sup> | 2514       | 599          | 13          | 0.2            | 60        | 20           | 0.7        | 3             |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                          |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Quarta

|                          |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Lentilhas com couve, repolho e cenoura                                                                | 615        | 232          | 5           | 0              | 24        | 5            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Pernas de frango no forno + arroz de legumes <sup>12</sup>                                            | 2987       | 710          | 29          | 0.2            | 60        | 50           | 0.6        | 1.2           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Chilli de feijão-encarnado (feijão, cenoura, cebolada, cominhos, tomilho) + arroz branco <sup>1</sup> | 1488       | 356          | 6           | 0              | 51        | 20           | 0.9        | 2.3           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                      |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Quinta

|                          |                                                                                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de fava com abóbora                                                                                     | 752        | 179          | 5           | 0.1            | 26        | 7            | 0.4        | 2.4           |
| <b>Prato</b>             | Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, ervilhas, batata, cebolada, ovo, salsa, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup> | 1061       | 254          | 11          | 0              | 17        | 24           | 1.1        | 0.9           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Salada de legumes (batata, cogumelos, pimentão, grão-de-bico, brócolos, milho, cebolada, orégãos)             | 3164       | 795          | 23          | 0.1            | 35        | 34           | 0.9        | 5.9           |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                               |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Sexta

|                          |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de legumes                                                                               | 747        | 203          | 6           | 0              | 28        | 9            | 0.5        | 3.0           |
| <b>Prato</b>             | Rissóis/ Douradinhos/ Hamburguers/ Croquetes Variados com arroz branco <sup>1,3,4,6,7,12</sup> |            |              |             |                |           |              |            |               |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Arroz legumes com leguminosas                                                                  |            |              |             |                |           |              |            |               |
| <b>Sobremesa</b>         | Frutas da época                                                                                |            |              |             |                |           |              |            |               |

*A Gertal deseja a todos os alunos, professores, funcionários e encarregados de educação umas boas*



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 rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

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.