

**ALMOÇO - SEMANA 1**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com ervilhas inteiras	695	191	6	0	27	8	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Rissóis de pescada no forno + arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Pataniscas de legumes no forno + arroz de tomate <sup>1,7,9,10,12,13</sup>	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas + macarronete <sup>1,3,9,10,12</sup>	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Macarronete de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão com cenoura ripada <sup>6,12,13</sup>	1065	255	10	0	68	11	0.5	2.5
<b>Prato</b>	Paloco Mimoso (paloco, batata, cenoura ripada, molho bechamel) <sup>1,4,7,9,10,12</sup>	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Gratinado de legumes, grão e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha) <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
<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>	Creme de legumes <sup>9</sup>	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado, cenoura, salsichas) com arroz branco <sup>1,6,7,9,10,12,13</sup>	1712	409	21	3	23	45	0.7	1
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
<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>	Couve-flor com abóbora	649	155	5	0	23	4	0.3	1.5
<b>Prato</b>	Salada de atum com batata, cenoura, pimentos, ervilha, feijão-verde, milho, azeitonas e salsa <sup>1,4,8,9,10,12,13</sup>	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + batata assada <sup>1,9,10,12</sup>	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
<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 calculados, por porção, 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.**