

ALMOÇO - SEMANA de 13 a 16 de setembro 2022

Segunda

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 tomate com massinha^{1,3}
Prato Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato Hambúrguer caseiro de soja + arroz de legumes^{1,6,9,10,11,12}
Vegetariano
Sobremesa Frutas da época

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

687 164 5 0 25 4 0.3 1.7

1295 310 14 0.7 32 14 0.2 1.8

2242 579 12 0 95 21 0.1 5

Quarta

Sopa Grão-de-bico com espinafres^{6,12,13}
Prato Pernas de frango no forno com limão + massa espiral com orégãos^{1,3,9,10,12}
Prato Cuscuz com ervilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola)^{1,3,9,10,12}
Vegetariano
Sobremesa Frutas da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

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

408 143 7 0 27 5 0.4 1.7

2477 589 35 0.2 12 58 0.9 1.8

1488 356 8 0 47 24 0.9 2.8

Quinta

Sopa Hortaliça com frango¹ / Hortaliça¹
Prato Paloco à Brás^{1,3,4,8,9,10,12,13}
Prato Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas^{1,6,8,9,10,12,13}
Vegetariano
Sobremesa Frutas da época

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

832 199 6 0.1 22 15 0.4 1.7

2234 534 28 0.7 29 40 1.8 1.9

2731 648 11 0.2 60 21 0.5 3

Sexta

Sopa Couve-flor com cenoura ripada
Prato Feijoada à Transmontana (feijão, carne de porco, chouriço, repolho, cenoura às rodela) + arroz branco^{1,6,9,10,12,13}
Prato Rancho (feijão, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz branco^{1,6,9,10,12,13}
Vegetariano
Sobremesa Frutas da época

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

621 148 5 0 22 4 0.3 1.6

1483 321 12 0.9 29 24 0.8 1.6

1804 432 18 0 66 25 1 5.8

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, ¹³Tremoço, 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