

ALMOÇO - SEMANA de 17 a 21 de outubro de 2022

Segunda

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

Sopa Creme de tomate

657 157 5 0 24 4 0.3 1.7

Prato Arroz de atum (atum, arroz, tomate, milho, jardineira de legumes, ovo raspado)^{1,3,4,9,10,12}

2849 680 24 0.1 62 32 0.6 1.7

Prato Vegetariano

Favas estufadas com batata e legumes^{1,9,10,12}

1986 473 18 0.1 50 28 0.6 5.3

Sobremesa Frutas da época

Terça

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

Sopa Alho francês

657 160 6 0 23 5 0.4 2

Prato Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa penne, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas verdes, queijo ralado, molho de tomate)^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13}

1352 323 17 2 14 29 0.6 2.8

Prato Vegetariano Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada)^{1,3,9,10,12}

2837 652 13 0 50 27 0.6 6

Sobremesa Frutas da época

Quarta – Dia Mundial da Alimentação

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

Sopa Feijão com hortaliça^{1,6,12,13}

849 211 6 0 30 9 0.5 2.2

Prato Bolonhesa vegetariana^{1,3,6,9,10,11,12}

1101 263 14 0 19 16 0.4 3.4

Sobremesa Frutas 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 Abóbora com ervilhas inteiras

698 189 6 0 27 7 0.4 2.8

Prato Hambúrguer estufadas + batata assada^{1,3,6,7,9,10,12}

1939 465 24 5 14 47 0.7 1.5

Prato Vegetariano Strogonoff de soja e cogumelos + batata assada^{1,6,7,9,10,11,12}

1226 296 17 1.9 20 17 0.3 3.5

Sobremesa Frutas da época

Sexta

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

Sopa Glória (couve-flor, cenoura, repolho, feijão-verde)

677 161 5 0 24 4 0.3 2

Prato Filetes dourados + arroz de ervilhas^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}

1047 253 10 0.6 14 25 0.5 0.2

Prato Vegetariano Strogonoff de cogumelos + arroz de ervilhas^{1,7,9,10,12}

1504 359 24 2.6 30 5 0.2 1.5

Sobremesa Frutas 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, 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. - Lípidos, 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