

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 Afiamburada (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

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. - 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