

ALMOÇO - SEMANA de 21 a 25 de novembro de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
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									
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos, cenoura e orégãos ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete cozido ^{1,3,6,9,10,11,12}	1203	288	15	0	22	18	0.3	3.9
Sobremesa	Frutas da época								
Quarta									
Sopa	Feijão com hortaliça ^{1,6,12,13}	849	211	6	0	30	9	0.5	2.2
Prato	Salada de paloco com feijão frade, batata e legumes ^{1,4,6,9,10,12,13}	2688	642	12	0.2	56	43	1.8	2.0
Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa) ^{1,6,9,10,12,13}	2731	648	11	0.2	48	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta -Dia de Ação de Graças									
Sopa	Creme de abóbora com canela ^{1,9,10,12}	642	153	5	0	23	3	0.3	2
Prato	Pernas de frango assadas + massa salteada com cenoura e ervilhas ^{1,3,9,10,12}	2458	581	35	0.2	11	58	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) ^{1,3,9,10,12}	2837	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Maçã assada ^{1,9,10,12}								
Sexta									
Sopa	Glória (couve-flor, cenoura, repolho, feijão verde)	677	161	5	0	24	4	0.3	2
Prato	Filetes dourados + arroz de açafrão e pimentos ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}	1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
Prato Vegetariano	Stroganoff de cogumelos + arroz de açafrão e pimentos ^{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