

**ALMOÇO - SEMANA de 21 a 25 de novembro de 2022**

**Segunda**

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

**Sopa** Creme de tomate

**Prato** Arroz de atum (atum, arroz, tomate, milho, jardineira de legumes, ovo raspado)<sup>1,3,4,9,10,12</sup>

**Prato Vegetariano**

Favas estufadas com batata e legumes<sup>1,9,10,12</sup>

**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

**Prato** Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos, cenoura e orégãos<sup>1,3,9,10,12</sup>

**Prato Vegetariano**

Curgete recheada com soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete cozido<sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>

**Sobremesa** Frutas da época

**Quarta**

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

**Sopa** Feijão com hortaliça<sup>1,6,12,13</sup>

**Prato** Salada de paloco com feijão frade, batata e legumes<sup>1,4,6,9,10,12,13</sup>

**Prato Vegetariano**

Salada de feijão frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa)<sup>1,6,9,10,12,13</sup>

**Sobremesa** Frutas da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>

**Quinta - Dia de Ação de Graças**

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

**Sopa** Creme de abóbora com canela<sup>1,9,10,12</sup>

**Prato** Pernas de frango assadas + massa salteada com cenoura e ervilhas<sup>1,3,9,10,12</sup>

**Prato Vegetariano**

Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada)<sup>1,3,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Maçã assada<sup>1,9,10,12</sup>

**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)

**Prato** Filetes dourados + arroz de açafrão e pimentos<sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup>

**Prato Vegetariano**

Strogonoff de cogumelos + arroz de açafrão e pimentos<sup>1,7,9,10,12</sup>

**Sobremesa** 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 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: couve-flor, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações**