

ALMOÇO – SEMANA de 05 a 09 de dezembro de 2022

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	638	153	5	0	23	3	0.3	2.2
Prato	Hambúrguer estufadas + massa primavera (cenoura, ervilha e feijão verde) ^{1,3,6,7,9,10,12}	1939	465	24	5	14	47	0.7	1.5
Prato Vegetariano	Strogonoff de soja e cogumelos + massa primavera ^{1,3,6,9,10,11,12}	1226	296	17	1.9	20	17	0.3	3.5
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,6,7,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Filetes panados no forno + arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}	1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de feijão vermelho ^{1,6,9,10,11,12,13}	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com feijão verde	720	171	5	0	26	5	0.4	4.5
Prato	Esparguete à Carbonara (salsichas às rodelas, fiambre, natas, legumes e azeitonas) ^{1,3,4,7,8,9,10,12,13}	1334	319	15	2.8	14	33	0.4	2.7
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura ripada, alecrim e tomilho + esparguete cozido ^{1,3,6,9,10,12,13}	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta – FERIADO – Dia da Imaculada Conceição

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes (couve-flor, brócolos, alho francês, cenoura e repolho ripados) ⁹	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Salada de atum com ovo ripado, batata e jardineira de legumes ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás com feijão frade (alho francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{1,8,9,10,12,13}	1723	412	21	0.8	42	29	0.6	2.8
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