

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres com abóbora	657	160	6	0	22	5	0.4	2
Prato	Hamburguers estufados com arroz de ervilha ^{1,3,6,7,10,12}	670	327	16	4	11	35	0.5	0.8
Prato Vegetariano	Carbonara de soja (massa espiral, soja, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) ^{6,12}	2581	615	18	0	44	25	0.3	3.4
Sobremesa	Frutas da época								

Terça - Feriado**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão com repolho e cenoura ripados	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Assaduras de porco com cenoura e puré de batata ^{1,3,6,7,12}	1501	358	20	0	36	35	0.5	1.2
Prato Vegetariano	Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz de feijão-verde ¹²	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
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	Crema de abóbora e alface	618	148	5	0	21	4	0.3	1.6
Prato	Bolonhesa de atum (atum, ovo raspado, milho, azeitonas e jardineira de legumes ^{1,3,4,8,13}	2916	696	25	0.1	51	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Feijão-verde estufado com feijão-branco, cenoura e batata aos cubos ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve lombarda ripada	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Arroz de frango (frango desfiado, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) ^{1,12}	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, pimentão, cebolada, pimenta, noz moscada, orégãos) ¹	477	199	6	0	14	4	0.3	0.9
Sobremesa	Frutas da época								

Sabia que as azeitonas são dos aperitivos mais saudáveis?

6 azeitonas (+/- 23 gr) têm menos de metade das calorias de igual peso de amendoins ou caju (54 kcal. vs. 131 kcal. e 140 kcal., respetivamente).



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.