

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	Soja grossa salteada com legumes (soja, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) + arroz de ervilha ^{6,12}	2581	615	18	0	44	25	0.3	3.4
Sobremesa	Frutas da época								

Terça – Dia Mundial do Ambiente

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Salada de atum com massa espiral, ovo raspado, milho e legumes ^{1,3,4,8,13}	2916	696	25	0.1	51	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com massa (feijão-frade, milho, cenoura, cebola, salsa)	2404	570	11	0.2	43	31	0.7	1.6
Sobremesa	Frutas da época								

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	Carne de Porco à Portuguesa ¹²	2254	538	32	0.6	24	38	0.4	1.4
Prato Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e batata aos cubos ¹²	1062	253	6	0.1	39	10	0.4	3.0
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	Douradinhos de pescada + arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,12}	1309	311	14	0.7	32	13	2.8	2.1
Prato Vegetariano	Paelha Colorida de Vegetais (cogumelos, pimentos variados, tomate, brócolos, ervilhas, açafrão)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.7
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta – Dia Mundial dos Oceanos

		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	Pernas de frango estufadas com molho de tomate e azeitonas + esparguete ^{1,3, 8,12,13}	2522	597	36	0.2	11	58	1.0	1.1
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								

Ricos em Ferro, fósforo, potássio e cálcio

Ricos em Vitamina A e Vitaminas do Complexo B

Ricos em fibra e em antioxidantes



Espinafres

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.