

**EBI 1,2 JI LAJES DAS FLORES**  
**EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS**  
**EMENTA – Almoço**



**SEMANA 03-05-2021 a 07-05-2021**

**Segunda**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão-verde		613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
<b>Prato</b>	Panados de pescada + massa espiral salteada com cogumelos <sup>1,3,4,7</sup>		2556	611	28	2.7	78	26	1.3	3.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>		2437	652	13	0	50	27	0.6	6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

**Terça**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alface e alho francês		662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Feijoada à regional + arroz branco <sup>1,10,12</sup>		2380	569	56.2	6.5	16.0	37.5	1.0	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada de legumes + arroz branco <sup>1,6,12</sup>		2124	508	13.7	1.7	78.6	13.1	0.5	7.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

**Quarta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas		667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Paloco com Natas <sup>1,4,7</sup>		2148	514	27	5	33	34	1.5	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate <sup>12</sup>		2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>									

**Quinta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliça		4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
<b>Prato</b>	Strogonoff de vaca com cogumelos + esparguete cozido <sup>1,7</sup>		3919	937	52.1	19.5	54.3	61.6	0.5	4.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos <sup>12</sup>		3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

**Sexta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com fava		752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Arroz de peixe com alho francês e cenoura <sup>4</sup>		1955	467	6	1.1	65.5	35.9	0.5	2.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) <sup>12</sup>		763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta 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>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: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.**

**EBI 1,2 JI LAJES DAS FLORES**  
**EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS**  
**EMENTA – Almoço**



**SEMANA 10-05-2021 a 14-05-2021**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Panados de Frango + massa primavera <sup>1,3,6,7,10,11,14</sup>	3324	794	34.3	8.6	91	29.6	0.8	7.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1,12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	1.8
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno + arroz de tomate <sup>1,4,12</sup>	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Paelha colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Lasanha de carne de vaca <sup>1,3,7,10,12</sup>	2396	572	32	6	33	52	0.8	3.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de soja, cogumelos e legumes <sup>1,6,12</sup>	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobre mesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho <sup>3,4</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Frango no forno com molho de azeitonas + puré de batata <sup>1,3,6,7,8,10,13</sup>	501	592	38	0.2	36	56	1.0	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos <sup>12</sup>	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta 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>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

**EBC 1,2 JI LAJES DAS FLORES**  
**EBC 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS**  
**EMENTA – Almoço**



**SEMANA 17-05-2021 a 21-05-2021**

**Segunda**

<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido <sup>1,3,6,7,12</sup>	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,6</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Terça**

<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) <sup>3,4,8,13</sup>	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas <sup>8,13</sup>	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Quarta**

<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Escalopes de porco grelhados com molho de tomate + arroz de legumes <sup>1,10,12</sup>	1313	317	14	3	14	33	0.4	3.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz de legumes <sup>12</sup>	909	291	7	0	39	17	0.6	5.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com feijão-branco	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
<b>Prato</b>	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, ervilha, feijão-frade, feijão-verde, cenoura e azeitonas <sup>1,3,4,8,13</sup>	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas <sup>8,13</sup>	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Sexta**

<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Frango assado com limão + arroz de tomate <sup>1,12</sup>	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate <sup>12</sup>	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta 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>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: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.**

**EBI 1,2 JI LAJES DAS FLORES**  
**EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS**  
**EMENTA – Almoço**



**SEMANA 24-05-2021 a 28-05-2021**

**Segunda** - Feriado – Dia dos Açores

**Sopa**

**Prato**

**Prato Vegetariano**  
**Sobremesa**

**Terça**

**Sopa**

Creme de abóbora

**Prato**

Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde<sup>1,3,4,6,7,12</sup>

**Prato**

Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de ervilhas<sup>12</sup>

**Sobremesa**

Fruta da época

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

**Quarta**

**Sopa**

Feijão com hortaliças

**Prato**

Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos<sup>1,3,7,12</sup>

**Prato**

Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas<sup>1</sup>

**Sobremesa**

Fruta da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>

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

**Quinta**

**Sopa**

Canja de galinha<sup>3</sup>/ Creme de legumes

**Prato**

Chicharros fritos + batata cozida<sup>1,4,12</sup>

**Prato**

Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas)<sup>8,13</sup>

**Sobremesa**

Fruta da época

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

**Sexta**

**Sopa**

Espinafres

**Prato**

Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes, molho de tomate)<sup>1,12</sup>

**Prato**

Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco<sup>1,12</sup>

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

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

**Sobremesa** Fruta da época

**EPI 1,2 JI LAJES DAS FLORES**  
**EPI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS**  
**EMENTA – Almoço**



**SEMANA 31-05-2021 a 04-06-2021**

**Segunda**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos		640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes <sup>1,3,6,7,10,12</sup>		454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de legumes <sup>6,12</sup>		1314	314	15	0	29	17	0.4	5
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

**Terça**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes		646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>		3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e molho verde		1965	473	17	0	151	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época									

**Quarta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate		657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Frango estufado com ervilhas + massa cotovelo <sup>1,3,12</sup>		3216	768	36	7.2	58	52	0.7	4.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,12</sup>		477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>									

**Quinta – Feriado – Corpo de Deus**

**Sopa**

**Prato**

**Prato**

**Vegetariano**

**Sobremesa**

**Sexta**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura e lentilhas		615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada com feijão-verde + esparguete cozido <sup>1,3,12</sup>		2094	500	29	9	12	47	0.8	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura		2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta 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>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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



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