

SEMANA 1 | 10 a 14 de junho | 2024

Segunda | Feriado - Dia de Portugal

Sopa
Prato
Prato Vegetariano
Sobremesa



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

Terça

Sopa Couve-flor com cenoura ripada
Prato Macarronete de atum com milho, legumes e azeitonas^{1,3,4,8,13}
Prato Vegetariano Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas^{8,13}
Sobremesa Fruta da época

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

Quarta

Sopa Creme de alho-francês
Prato Feijoada de carne de porco com cenoura + arroz branco^{6,7,12,13}
Prato Vegetariano Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz branco¹²
Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

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

Quinta | Dia de Santo Antônio

Sopa Creme de cenoura com feijão-branco
Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo)^{3,4,8,13}
Prato Vegetariano Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas^{8,13}
Sobremesa Fruta da época

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

Sexta | Dia Mundial do Dador de Sangue

Sopa Grão-de-bico com hortaliças
Prato Pernas de frango assadas com limão + arroz de espinafres^{1,12}
Prato Vegetariano Curgete recheada com legumes no forno + arroz de espinafres¹²
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

SEMANA 2 | 17 a 21 de junho | 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,6,7,12}	869	206	11	0.5	18	10	1.5	1.8
Prato Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde ¹²	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Fruta da época								

Terça | Dia da Gastronomia Sustentável

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bolnhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes ^{1,3,4}	1092	264	14	0	14	32	1.2	1.2
Prato Vegetariano	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								



A Gertal deseja a todos os alunos, professoras, funcionários e encarregados de educação umas Boas Férias de Verão!

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, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.