

EBI Biscoitos
EMENTA 2025 | Almoço
SEMANA 1



Segunda

28 ABRIL

- Sopa** Creme de tomate com massinha^{1,3}
- Prato** Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14}
- Prato** Hambúrguer de Soja caseiro + arroz de legumes^{1,6,9,10,11,12}
- Vegetariano**
- Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
657	157	5	0	24	4	0.3	1.7

454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
-----	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2242	579	12	0	25	21	0.1	5
------	-----	----	---	----	----	-----	---

Terça

29 ABRIL

- Sopa** Creme feijão-branco com alho-francês
- Prato** Galinha Afiamburada (frango desfiado, fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura, azeitonas, queijo ralado, molho de tomate)^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13}
- Prato** Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada)^{1,3,9,10,12}
- Vegetariano**
- Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
750	179	5	0	27	6	0.4	2

1352	323	17	2	14	29	0.6	2.8
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

2837	652	13	0	50	27	0.6	6
------	-----	----	---	----	----	-----	---

Quarta

30 ABRIL

- Sopa** Hortaliça com frango desfiado/ Hortaliça
- Prato** Paloco de Natas^{1,3,4,6,7,8,10,13}
- Prato** Salada de feijão-frade c/ batata, jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas^{1,6,9,10,12,13}
- Vegetariano**
- Sobremesa** Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7

2325	556	23	1.8	47	40	1.5	2.5
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Quinta

FERIADO - DIA DO TRABALHADOR

- Sopa** Couve-flor com cenoura ripada e hortelã
- Prato** Escalopes de porco estufados + arroz branco^{1,2}
- Prato** Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, repolho, cebolada, cominhos) + arroz branco^{1,3,6,9,10,12,13}
- Vegetariano**
- Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
621	148	5	0	22	4	0.3	1.6

1365	326	13	2.8	20	31	0.5	0.9
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2854	682	10	1.3	34	31	0.3	8
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

Sexta

2 MAIO

- Sopa** Grão-de-bico com espinafres^{6,12,13}
- Prato** Salada de atum c/ massa cotovelinho, jardineira de legumes, milho, azeitonas e salsa
- Prato** Ervilhas estufadas c/ curgete, cenoura e molho de tomate + batata assada^{1,9,10,12}
- Vegetariano**
- Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
408	143	7	0	27	5	0.4	1.7

2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1032	320	7	0	47	1.7	0.6	4.9
------	-----	---	---	----	-----	-----	-----

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

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 Biscoitos

EMENTA 2025 | Almoço

SEMANA 2

Segunda 5 MAIO

Sopa	Brócolos
Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate + esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12,13}
Prato Vegetariano	Bolonesa de Soja com cogumelos e pimentos ^{1,3,6,9,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
640	153	5	0	21	4	0.3	1.7

1663	397	26	5	16	25	1.1	1.2
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Terça 6 MAIO

Sopa	Couve-flor com feijão-verde inteiro
Prato	Salada de atum c/ batata, ovo cozido raspado, jardineira de legumes e salsa ^{1,4,8,9,10,12,13}
Prato Vegetariano	Alho-francês à Brás (alho-francês, feijão-frade, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{1,3,8,9,10,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
431	137	5	0	17	5	0.4	1.6

2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

Quarta 7 MAIO

Sopa	Abóbora com fava
Prato	Gratinado de frango c/ massa (cenoura, pimentos, milho, salsichas, azeitonas, molho bechamel) ^{1,3,7,8,9,10,12,13}
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ massa e grão-de-bico (jardineira de legumes, milho, pimentos, azeitonas, molho bechamel) ^{1,3,6,7,9,10,12,13}
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
752	179	6	0	26	7	0.4	2.5

1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

1675	400	21	4.7	43	17	0.9	3
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

Quinta 8 MAIO

Sopa	Purê de legumes ⁹
Prato	Rissóis de peixe no forno + arroz de espinafres ^{1,3,4,6,7,9,10,11,12}
Prato Vegetariano	Feijão estufado c/ legumes + arroz branco ^{1,6,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
747	204	6	0	28	9	0.5	3

1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
------	-----	----	-----	----	---	-----	---

2284	542	12	0	30	14	0.4	3.9
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Sexta 9 MAIO

Sopa	Feijão com couve-lombarda ^{6,12,13}
Prato	Carne de porco estufada com macarronete ^{1,3,12}
Prato Vegetariano	Cuscuz de ervilhas e legumes salteados (alho-francês, brócolos, cenoura, cebola) ^{1,3,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
408	140	5	0	17	6	0.4	1.6

1529	365	19	0	11	37	0.5	1.0
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
------	-----	---	---	----	----	-----	-----

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

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 Biscoitos

EMENTA 2025 | Almoço

SEMANA 3

Segunda 12 MAIO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Arroz de atum (tomate, milho, jardineira de legumes, ovo cozido raspado) ^{1,3, 4,9,10,12}	2849	680	24	0.1	32	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) ^{1,6,9,10,11,12}	1606	385	17	0	30	22	0.8	2.9
Sobremesa	Fruta da época								
Terça 13 MAIO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com cenoura ripada ^{6,12,13}	1065	255	10	0	38	11	0.5	2.5
Prato	Pernas de frango assadas + massa com orégãos ^{1,3,10,12}	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Cuscuz de ervilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, cebola) ^{1,3,6,9,10,11,12}	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta 14 MAIO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho-francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Filetes no forno + arroz de ervilha ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}	1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
Prato Vegetariano	Soja salteada c/ legumes e caril + arroz de ervilha ^{1,3,6,9,11,12}	1742	420	29	0	23	16	0.3	3.8
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta 15 MAIO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	675	164	6	0	25	5	0.4	2.1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos, cenoura e orégãos ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Curgete recheada c/ soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete ^{1,3,7,9,10,12}	1203	288	15	0	22	18	0.3	3.9
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta 16 MAIO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com fava	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5
Prato	Paloco à Brás (cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Alho-francês à Brás (alho-francês, feijão-frade, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{1,3,8,9,10,12,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Fruta 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, 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.

EBI Biscoitos

EMENTA 2025 | Almoço

SEMANA 4

Segunda 19 MAIO

Sopa Ervilha

Prato Ervilhas estufadas c/ ovo, batata e cenoura^{1,3,9,10,12}

Prato Vegetariano Ervilhas estufadas c/ cenoura, tomate e orégãos + batata assada^{1,3,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
667	182	5	0	26	7	0.4	2.6

1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Terça 20 MAIO

Sopa Feijão-vermelho c/ hortaliça

Prato Bolonhesa de atum (cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas)^{1,3,4,8,9,10,12,13}

Prato Vegetariano Salada de feijão-frade com massa, milho, salsa, cenoura e cebola^{1,6,9,10,12,13}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
431	137	5	0	17	5	0.4	1.6

2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3
------	-----	----	-----	-----	----	-----	---

Quarta 21 MAIO

Sopa Creme de cenoura

Prato Hambúrgueres estufados em molho de tomate + batata em cubinhos^{1,3,6,7,9,10,12}

Prato Vegetariano Grão-de-bico salteado c/ alho-francês, cenoura ripada e tomilho + batata em cubinhos

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
752	179	6	0	26	7	0.5	2.5

2802	669	40	5.8	30	48	0.5	1.5
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Quinta 22 MAIO

Sopa Caldo Verde^{1,6,7,12}/ Caldo Verde (sem chouriço)

Prato Filetes panados no forno + arroz de feijão-encarnado^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14}

Prato Vegetariano Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau)^{1,6,9,10,11,12,13}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3

1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2401	570	12	0	60	16	0.5	4
------	-----	----	---	----	----	-----	---

Sexta 23 MAIO

Sopa Abóbora com espinafres

Prato Pernas de frango no forno c/ molho de azeitonas + esparguete^{1,3,4,8,9,10,12,13}

Prato Vegetariano Estufado de cogumelos c/ pimentos, ervilhas e esparguete^{1,3,6,9,10,11,12}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
657	160	6	0	23	5	0.4	2

2498	591	36	0.2	11	57	1.1	1.4
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

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

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 Biscoitos

EMENTA 2025 | Almoço

SEMANA 5

Segunda 26 MAIO

Sopa	Alho-francês
Prato	Pastéis de bacalhau no forno + arroz de tomate ^{1,3,4,8,9,10,12,13}
Prato Vegetariano	Salada russa de grão-de-bico, com jardineira de legumes, batata e molho verde ^{1,3,6,9,10,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
657	160	6	0	23	5	0.4	2

1611	383	13	1.8	19	15	0.4	0.9
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1965	473	17	0	31	25	0.9	4
------	-----	----	---	----	----	-----	---

Terça 27 MAIO

Sopa	Juliana de legumes ⁹
Prato	Massada de frango com molho strogonoff ^{1,3,7,9,10,12}
Prato Vegetariano	Macarrão salteado com cogumelos, pimentos e ervilhas ^{1,3,7,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
646	154	5	0	22	5	0.4	1.7

990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
-----	-----	---	-----	----	----	-----	-----

678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
-----	-----	---	---	----	----	-----	-----

Quarta 28 MAIO

Sopa	Canja de galinha ^{1,3,9,10,12} / Couve-flor com hortelã
Prato	Pescada Mimosa no forno (pescada, batata, cenoura ripada, molho bechamel) ^{1,4,7,9,10,12}
Prato Vegetariano	Estufado de favas c/ cenoura, tomate e cominhos + batata assada ^{1,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
745	177	11	0	8	12	0.3	0.6

2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----

Quinta 29 MAIO

Sopa	Abóbora com grão-de-bico
Prato	Chili de carne de vaca + arroz branco ^{1,10,12}
Prato Vegetariano	Chili Vegetariano (feijão, soja, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) + arroz branco ^{1,7,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
451	142	7	0	27	5	0.4	1.6

1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
------	-----	----	----	----	----	-----	-----

1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Sexta 30 MAIO

Sopa	Cenoura com fava
Prato	Salada de atum c/ massa espiral, jardineira de legumes, milho, azeitonas e salsa ^{1,3,4,8,9,10,12,13}
Prato Vegetariano	Salada de massa c/ jardineira de legumes, curgete ripada, milho, azeitonas e salsa ^{1,3,8,9,10,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
451	142	7	0	27	5	0.4	1.6

2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2514	599	13	0.2	35	20	0.7	3
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

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

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.