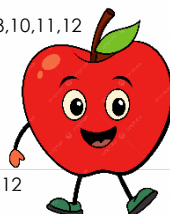


Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,10,11,12}	1161	275	3,2	0,5	32,8	6,8	24,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Terça Dia Internacional da Maçã

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e feijão branco ^{7,12}	267	64	1,8	0,3	8,5	0,7	2,3	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	447	106	3,4	0,6	11,3	0,8	7,2	0,3
Vegetariano	Salada de batata, grão, cenoura, cebola, salsa e azeitonas	590	140	1,5	0,2	23,8	1,7	5,6	0,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12} / Caldo verde s/ chouriço	178	42	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Frango assado com limão + arroz de tomate	745	177	3,8	0,7	21,0	0,4	14,2	0,3
Vegetariano	Curgete recheada com legumes + arroz de tomate ⁷	536	127	3,2	0,7	20,2	0,7	3,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1/3/7}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabiças ^{7,12}	270	64	2,0	0,3	8,5	1,0	2,2	0,2
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4}	599	142	4,3	0,6	17,0	0,6	8,2	0,7
Vegetariano	Salada de massa com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{8,13}	2514	600	13	0,2	57	20	0,7	3,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sexta Dia do Exército Português

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura raspada ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	4,8	0,8	1,0	0,2
Prato	Feijoada de carne de porco + arroz branco ^{6,7}	922	220	8,0	2,3	22,2	0,4	14,5	0,3
Vegetariano	Feijoada de legumes + arroz branco	917	218	2,3	0,4	34,5	0,5	10,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

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.

Segunda Dia da Biblioteca Escolar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Douradinhos de peixe + arroz de feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1159	277	11,8	1,7	34,5	1,3	6,8	0,5
Vegetariano	Favas estufadas com legumes + arroz de feijão-verde	672	160	3,3	0,5	26,5	1,0	4,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça Dia Internacional do Judo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e hortaliças ^{7,12}	263	63	1,7	0,3	8,9	0,8	2,5	0,2
Prato	Carne de vaca aos cubos estufada + esparguete cozido ^{1,3,6,7}	1293	309	15	4,3	25	3,9	17	0,3
Vegetariano	Lasanha vegetariana ^{1,3,6,7,10}	692	164	4,9	2,0	22,8	1,6	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	0,7	1,2	0,2
Prato	Migas de paloco à Brás ^{3,4}	1029	253	16,8	2,3	11,3	0,5	13,1	1,2
Vegetariano	Alho-francês à Brás ³	877	217	15,0	2,0	12,6	0,4	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa Doce								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	4,9	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, porco, chouriço, legumes e molho de tomate) ⁶	865	206	7,6	2,4	21,2	0,8	12,5	0,5
Vegetariano	Arroz de soja à Valenciana ^{1,6,8,11}	1007	239	2,5	0,4	31,3	4,8	19,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta Dia de Halloween

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	174	41	1,4	0,2	5,1	0,7	1,3	0,1
Prato	Lasanha de atum com legumes ^{1,3,4,6,7,10}	1023	244	9,6	2,8	27,4	1,4	11,5	0,7
Vegetariano	Salteado de massa com cogumelos, pimentos e ervilhas ^{1,3}	515	122	2,6	0,5	19,0	2,0	4,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

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.

Segunda

Dia da Sanduiche



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,0	0,9	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca + esparguete ^{1,3,6,12}	1013	240	7,5	2,1	30,0	1,3	12,5	1,0
Vegetariano	Bolnhesa de lentilhas + esparguete cozido ^{1,3,6,8,11}	1019	242	6,3	0,9	35,9	2,1	8,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	161	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Salada Russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado e azeitonas) ^{3,4,13}	593	140	1,1	0,2	23,7	0,7	7,3	0,1
Vegetariano	Salada Russa com feijão-frade (Batata, milho, legumes e azeitonas)	593	140	1,1	0,2	23,7	0,7	7,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

Dia do Cinema



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate ^{7,12}	160	38	1,5	0,3	4,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Frango assado com ervas aromáticas + massa primavera ^{1,3}	756	179	3,9	0,8	19,8	0,9	15,7	0,3
Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes + massa primavera ^{1,3,6,7,8,11}	674	160	3,2	0,8	21,2	2,1	9,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

Dia do Saxofonista



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de espinafres e grão-de-bico ^{7,12}	269	64	2,0	0,3	8,3	0,9	2,2	0,2
Prato	Filete de pescada panado + arroz de ervilhas ^{1,3,4,7}	1024	245	9,0	1,5	32,6	1,2	7,9	0,4
Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão	607	144	2,1	0,4	26,5	1,0	3,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas e cenoura ^{1,6,7,10,11,12}	318	75	1,7	0,3	11,1	0,7	3,4	0,2
Prato	Carne de porco estufada com feijão-verde + puré de batata ^{7,12}	512	122	6,6	2,1	6,2	0,5	9,2	0,2
Vegetariano	Empadão de legumes ^{7,12}	277	66	1,5	0,3	10,0	1,0	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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 inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

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.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	4,9	0,6	0,8	0,2
Prato	Carbonada de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate) ^{1,3,4}	923	219	8,0	1,1	24,8	1,0	11,5	0,8
Vegetariano	Carbonara de ervilhas ^{1,3,7}	980	233	7,6	3,4	33,1	1,2	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alface e alho-francês ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada + arroz branco ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Vegetariano	Chili de soja + arroz branco ^{1,6,8,11}	1223	291	3,3	0,4	36,8	4,9	25,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com favas ^{7,12}	515	123	4,6	0,8	14,5	1,1	4,1	0,4
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	866	208	13,5	2,8	14,9	0,5	6,7	0,6
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	701	166	2,6	0,5	28,3	2,1	6,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de feijão catarino e hortaliças ^{7,12}	271	65	1,8	0,3	9,1	0,6	2,5	0,2
Prato	Salada de frango com massa penne, fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas ^{1,3,6,7}	599	142	3,1	0,7	14,9	1,1	12,5	0,4
Vegetariano	Cuscuz com legumes salteados e feijão-preto ^{1,6}	650	154	2,7	0,4	22,7	1,7	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com arroz	261	62	0,4	0,1	10,8	0,0	3,6	0,2
Prato	Chicharros fritos + arroz de tomate ^{1,4,6}	1142	272	11,3	1,8	32,6	0,5	9,4	0,2
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura + arroz de tomate ^{1,6,10,11}	1040	246	3,7	0,5	42,5	0,8	9,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

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.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	171	41	1,6	0,3	5,1	0,8	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate + massa primavera ^{1,3,6,12}	859	205	8,4	2,0	19,9	1,1	11,8	0,3
Vegetariano	Lasanha de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,3,6,7,8,10,11}	915	217	4,9	2,0	25,6	3,6	15,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	163	39	1,6	0,3	4,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada assados + arroz de espinafres ⁴	707	168	4,1	0,6	21,0	0,3	11,3	0,3
Vegetariano	Paella vegetariana ⁶	690	164	4,3	1,0	22,6	0,9	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{7,12}	188	45	1,6	0,3	5,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Frango assado com azeitonas + puré de batata ^{7,12}	373	89	2,6	0,6	6,1	0,6	9,8	0,3
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos	378	90	1,8	0,3	14,3	1,0	2,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate com espinafres ^{7,12}	152	36	1,4	0,2	4,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Pudim de atum com legumes ^{1,3,4,6,7}	689	165	10,0	2,3	3,0	0,5	15,1	1,2
Vegetariano	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco	728	173	3,5	0,5	28,9	0,7	5,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	261	62	1,7	0,3	8,8	0,6	2,4	0,2
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10}	1137	271	10,9	4,4	28,5	1,1	14,5	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de grão + massa espiral cozida ^{1,3,6}	1527	362	6,9	1,0	58,3	2,5	13,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

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.