


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	Bolonhesa de carne com esparguete	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)
Dia Internacional do Homem 									
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)
Dia Nacional do Pijama 									
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)
Dia Mundial do Olá 									
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.