

SEMANA 1 | 01 a 05 de dezembro de 2025

Segunda | Feriado

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes ⁹	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14}	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas c/ tomate, pimentos e cenoura ^{1,9,10,12}	2242	579	12	0	25	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme feijão-branco com repolho	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Massa à bolonesa de carne de vaca c/ cogumelos, pimentos, cenoura e orégãos ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Estufado de Soja com massa, cogumelos e pimentos ^{1,3,6,9,10,11,12}	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Salada de atum com batata, ovo, cenoura, feijão frade, milho, azeitonas e ervas ^{1,3,4,8,10,12,13}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Caçarola de legumes (cenoura, repolho, tomate, cebolada e cominhos) + batata ^{1,10,12}	1374	329	7	0	44	20	0.8	33
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta | Dia Mundial do Solo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres ^{6,12,13}	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Jardineira de carne de porco com massa cotovelinhos, cenoura e ervilhas ^{1,3,12}	1483	321	12	0.9	29	24	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, pimentos, ervilhas e molho de tomate ^{1,3,6,9,10,12}	978	446	6.5	0	43	11	0.4	3.7
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.

SEMANA 2 | 08 a 12 de dezembro de 2025

Segunda | Feriado

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha com cenoura ripada	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Croquetes de carne no forno + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,3,6,7,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (pimentão, cenoura, feijão verde, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,6,9,10,11,12}	2514	599	13	0.2	35	20	0.7	3
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 cenoura	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5
Prato	Salada de atum c/ massa, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, milho e salsa ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2156	683	38	4.6	46	39	0.4	2.0
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade c/ massa, pimentos e azeitonas e salsa ^{1,3,8,9,10,12,13}	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7}								

Quinta | Dia Internacional da Montanha

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho com hortalíça ^{6,12,13}	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco ^{1,3,7,12}	2478	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
Prato Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz branco ¹²	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Filetes de peixe no forno com salada russa ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1115	270	11	0	14	27	0.5	3.1
Prato Vegetariano	Carbonara vegetariana ^{1,3,12}	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
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.