



SEMANA 3 | 15 a 19 de dezembro de 2025

**Segunda**

<b>Sopa</b>	Creme de tomate <sup>12</sup>	48	11	0.2	0	0.3	1.1
<b>Prato</b>	Croquetes de carne com massa e mistura de 3 legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1016	242	9.9	4.1	1.9	1.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com mistura de 3 legumes <sup>1,3,6,7,12</sup>	1108	264	4	0.5	2.1	4.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época						

**Terça**

<b>Sopa</b>	Feijão branco e repolho <sup>12</sup>	212	51	2.1	0.3	0.4	0.9
<b>Prato</b>	Arroz de paloco (pimento, tomate e cenoura) + couve branca e cenoura ripada <sup>4,12</sup>	525	125	3.7	0.6	0.9	0.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de feijão + couve branca e cenoura cozidas <sup>12</sup>	584	139	4.4	0.6	0.4	0.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época						

**Quarta**

<b>Sopa</b>	Cenoura e espinafres <sup>12</sup>	164	39	1.6	0.2	0.3	0.4
<b>Prato</b>	Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura e queijo ralado) + brócolos <sup>1,3,7,12</sup>	1637	391	23.61	4.05	1.2	3.33
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa com molho de queijo fresco com limão + brócolos <sup>1,3,7</sup>	1192	285	10.72	4.7	2.2	0.46
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época						

**Quinta**

<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,6,7,12</sup> / Caldo Verde (s/ chouriço) <sup>12</sup>	182	43	1.7	0.3	0.7	0.7
<b>Prato</b>	Salada russa de atum (atum, batata cozida ao cubo e jardineira) <sup>1,3,4,10,12</sup>	436	104	4.3	0.6	0.2	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada russa de cogumelos (cogumelos, batata cozida e jardineira) <sup>12</sup>	351.1	84	3.1	0.3	0.2	1.7

**Sobremesa**

**Especial de Natal** **Arroz Doce<sup>3,7</sup>**

**Sexta**

<b>Sopa</b>	Curgete e abóbora <sup>12</sup>	745	177	11	0	0.3	0.6
<b>Prato</b>	Chili com arroz (carne de porco moída, feijão, milho e cenoura) + feijão verde <sup>1,3,6,7,12</sup>	1491	359	11	0	0.5	4.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Chili vegetariano com arroz (mistura de feijões, milho e cenoura) + feijão verde <sup>12</sup>	1536	367	17	0	0.3	6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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.**