

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate ¹²	48	11	0.2	0	0.3	1.1
Prato	Croquetes de carne com massa e mistura de 3 legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1016	242	9.9	4.1	1.9	1.9
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com mistura de 3 legumes ^{1,3,6,7,12}	1108	264	4	0.5	2.1	4.1
Sobremesa	Fruta da época						

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão branco e repolho ¹²	212	51	2.1	0.3	0.4	0.9
Prato	Arroz de paloco (pimento, tomate e cenoura) + couve branca e cenoura ripada ^{4,12}	525	125	3.7	0.6	0.9	0.7
Prato Vegetariano	Arroz de feijão + couve branca e cenoura cozidas ¹²	584	139	4.4	0.6	0.4	0.4
Sobremesa	Fruta da época						

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura e espinafres ¹²	164	39	1.6	0.2	0.3	0.4
Prato	Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura e queijo ralado) + brócolos ^{1,3,7,12}	1637	391	23.61	4.05	1.2	3.33
Prato Vegetariano	Massa com molho de queijo fresco com limão + brócolos ^{1,3,7}	1192	285	10.72	4.7	2.2	0.46
Sobremesa	Fruta da época						

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,6,7,12} / Caldo Verde (s/ chouriço) ¹²	182	43	1.7	0.3	0.7	0.7
Prato	Salada russa de atum (atum, batata cozida ao cubo e jardineira) ^{1,3,4,10,12}	436	104	4.3	0.6	0.2	0.9
Prato Vegetariano	Salada russa de cogumelos (cogumelos, batata cozida e jardineira) ¹²	351.1	84	3.1	0.3	0.2	1.7

Sobremesa

Especial de Natal Arroz Doce^{3,7}

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Curgete e abóbora ¹²	745	177	11	0	0.3	0.6
Prato	Chili com arroz (carne de porco moída, feijão, milho e cenoura) + feijão verde ^{1,3,6,7,12}	1491	359	11	0	0.5	4.0
Prato Vegetariano	Chili vegetariano com arroz (mistura de feijões, milho e cenoura) + feijão verde ¹²	1536	367	17	0	0.3	6
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.**