

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura <sup>12</sup>	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
<b>Prato</b>	Rissóis de peixe com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14</sup>	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas c/ tomate, pimentos e cenoura <sup>1,9,10,12</sup>	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Ervilha com massinha <sup>1,3,12</sup>	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Bolonesa de carne de vaca com cogumelos e cenoura aos cubos <sup>1,3,7,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonesa de Soja com cogumelos e cenoura aos cubos <sup>1,3,6,12</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Legumes <sup>12</sup>	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Paloco à Brás (paloco, batata em palitos, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes à Brás (legumes, batata, cebolada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>7</sup>								

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3/</sup> Creme de alho-francês <sup>12</sup>	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
<b>Prato</b>	Massa de frango (frango desfiado, massa e legumes) + brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Massada com molho de tomate, grão-de-bico e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com couve ripada <sup>12</sup>	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Arroz de atum (pimento, cenoura, milho, tomate e cenoura aos cubos) <sup>4,12</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de feijão (feijão vermelho, pimento, cenoura, milho, tomate e cenoura aos cubos) <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<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. - 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.