

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Creme de tomate | 690 | 168 | 6 | 0 | 24 | 5 | 0.4 | 2.8 |
| Prato | Hambúrguer no pão com batata frita ^{1,3,6,7,8,11,12} | 1935 | 462 | 21 | 0 | 45 | 40 | 0.8 | 1.9 |
| Prato 1º | Hambúrgueres estufadas em molho de tomate | 1233 | 464 | 16 | 3.8 | 40 | 40 | 0.7 | 2.3 |
| Ciclo | + massa primavera ^{1,3,6,7,10,12} | | | | | | | | |
| Prato | Bolonesa de soja com mistura de 3 | 678 | 194 | 7 | 0 | 22 | 10 | 0.5 | 4.6 |
| Vegetariano | legumes ^{1,3,6,7,12} | | | | | | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Feijão branco e repolho ¹² | 4314 | 137 | 5 | 0 | 17 | 5 | 0.1 | 1.6 |
| Prato | Arroz de paloco (pimento, tomate e cenoura) + couve branca e cenoura ripada cozidas ^{4,12} | 1379 | 329 | 15 | 0.6 | 16 | 32 | 0.8 | 0.6 |
| Prato | Arroz de feijão + couve branca e cenoura | 763 | 395 | 7 | 0 | 32 | 9 | 0.4 | 2.7 |
| Vegetariano | ripada cozidas ¹² | | | | | | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura e espinafres ¹² | 408 | 143 | 7 | 0 | 27 | 5 | 0.4 | 1.7 |
| Prato | Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura e queijo ralado) + feijão-verde cozido ^{1,3,7,12} | 1352 | 323 | 17 | 2.1 | 14 | 29 | 0.6 | 2.8 |
| Prato | Massa com molho de queijo fresco com limão + | 1488 | 356 | 8 | 0 | 47 | 24 | 0.9 | 2.8 |
| Vegetariano | feijão-verde cozido ^{1,3,7} | | | | | | | | |
| Sobremesa | Fruta da época / Gelatina ⁷ | | | | | | | | |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Caldo Verde ^{1,6,7,12} / Caldo Verde (sem chouriço) | 775 | 185 | 8 | 0.9 | 20 | 7 | 0.5 | 1.3 |
| Prato | Salada russa de atum (atum, batata cozida ao cubo e jardineira) ^{1,3,4,10,12} | 3068 | 732 | 23 | 0.1 | 49 | 29 | 0.8 | 2 |
| Prato | Salada russa de cogumelos (cogumelos, batata | 2731 | 648 | 11 | 0.2 | 50 | 21 | 0.5 | 3.1 |
| Vegetariano | cozida e jardineira) ¹² | | | | | | | | |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Curgete e abóbora ¹² | 624 | 149 | 5 | 0 | 22 | 3 | 0.3 | 1.8 |
| Prato | Chili de carne de porco (feijão, milho e cenoura) com arroz branco ^{1,3,6,7,12} | 1712 | 409 | 21 | 55 | 23 | 45 | 0.7 | 1.0 |
| Prato | Chili vegetariano (mistura de feijões, milho e | 1488 | 356 | 7 | 0 | 52 | 20 | 0.9 | 2.3 |
| Vegetariano | cenoura) com arroz branco ¹² | | | | | | | | |
| 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.