



**SEMANA 3**

**Segunda**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate		690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Hambúrguer no pão com batata frita <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>		1935	462	21	0	45	40	0.8	1.9
<b>Prato 1º Ciclo</b>	Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera <sup>1,3,6,7,10,12</sup>		1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com mistura de 3 legumes <sup>1,3,6,7,12</sup>		678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<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>	Feijão branco e repolho <sup>12</sup>		4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
<b>Prato</b>	Arroz de paloco (pimento, tomate e cenoura) + couve branca e cenoura ripada cozidas <sup>4,12</sup>		1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de feijão + couve branca e cenoura ripada cozidas <sup>12</sup>		763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
<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>	Cenoura e espinafres <sup>12</sup>		408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura e queijo ralado) + feijão-verde cozido <sup>1,3,7,12</sup>		1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa com molho de queijo fresco com limão + feijão-verde cozido <sup>1,3,7</sup>		1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<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>	Caldo Verde <sup>1,6,7,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)		775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Salada russa de atum (atum, batata cozida ao cubo e jardineira) <sup>1,3,4,10,12</sup>		3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada russa de cogumelos (cogumelos, batata cozida e jardineira) <sup>12</sup>		2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
<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>	Curgete e abóbora <sup>12</sup>		624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
<b>Prato</b>	Chili de carne de porco (feijão, milho e cenoura) com arroz branco <sup>1,3,6,7,12</sup>		1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Chili vegetariano (mistura de feijões, milho e cenoura) com arroz branco <sup>12</sup>		1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
<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.