

Segunda

Sopa
Prato
Prato Vegetariano
Sobremesa

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
Prato Vegetariano	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1

Terça

Sopa
Prato
Prato Vegetariano
Sobremesa

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	1640	391	19	0	19	36	0.6	0.8
Prato Vegetariano	1965	473	17	0	51	25	0.9	4

INTERRUPÇÃO DE CARNAVAL

Quarta

Sopa
Prato
Prato Vegetariano
Sobremesa

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	130	31	0.9	0.1			0.3	1.9
Prato	1115	270	11	0	14	27	0.5	3.1
Prato Vegetariano	2242	579	12	0	95	21	0.1	5

Quinta

Sopa Puré de legumes¹²
Prato Strogonoff de frango com cogumelos e esparguete^{1,3,7,12}
Prato Vegetariano Carbonara vegetariana^{1,3,12}
Sobremesa Fruta da época

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	168	40	0.9	0.2			0.5	0.1
Prato	2478	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
Prato Vegetariano	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0

Sexta

Sopa Creme de couve-flor¹²
Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo)^{3,4,8,13}
Prato Vegetariano Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas^{8,13}
Sobremesa Fruta da época

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	48	11	0.2	0			0.3	1.1
Prato	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato Vegetariano	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0

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. - 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.