

Segunda

Sopa

Prato

Prato Vegetariano
Sobremesa

Terça

Sopa

Prato

Prato Vegetariano
Sobremesa

Quarta

Sopa

Prato

Prato Vegetariano
Sobremesa

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

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

INTERRUPÇÃO DE CARNAVAL

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| 752 | 179 | 6 | 0 | 26 | 7 | 0.4 | 2.5 |

| | | | | | | | |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| 1159 | 275 | 14 | 0.7 | 24 | 13 | 2.0 | 2.4 |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|

| | | | | | | | |
|-----|-----|---|-----|----|---|-----|-----|
| 846 | 202 | 6 | 0.1 | 28 | 8 | 0.5 | 2.1 |
|-----|-----|---|-----|----|---|-----|-----|

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| 615 | 232 | 5 | 0 | 24 | 5 | 0.3 | 1.7 |

| | | | | | | | |
|------|-----|----|---|----|----|-----|-----|
| 1640 | 391 | 19 | 0 | 19 | 36 | 0.6 | 0.8 |
|------|-----|----|---|----|----|-----|-----|

| | | | | | | | |
|------|-----|----|---|----|----|-----|---|
| 1965 | 473 | 17 | 0 | 51 | 25 | 0.9 | 4 |
|------|-----|----|---|----|----|-----|---|

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| 130 | 31 | 0.9 | 0.1 | | | 0.3 | 1.9 |

| | | | | | | | |
|------|-----|----|---|----|----|-----|-----|
| 1115 | 270 | 11 | 0 | 14 | 27 | 0.5 | 3.1 |
|------|-----|----|---|----|----|-----|-----|

| | | | | | | | |
|------|-----|----|---|----|----|-----|---|
| 2242 | 579 | 12 | 0 | 95 | 21 | 0.1 | 5 |
|------|-----|----|---|----|----|-----|---|

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| 168 | 40 | 0.9 | 0.2 | | | 0.5 | 0.1 |

| | | | | | | | |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| 2478 | 589 | 35 | 0.2 | 12 | 58 | 0.9 | 1.8 |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|

| | | | | | | | |
|-----|-----|---|---|----|---|-----|-----|
| 477 | 199 | 6 | 0 | 14 | 4 | 0.3 | 1.0 |
|-----|-----|---|---|----|---|-----|-----|

| VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| 48 | 11 | 0.2 | 0 | | | 0.3 | 1.1 |

| | | | | | | | |
|------|-----|----|---|----|----|-----|-----|
| 1885 | 450 | 18 | 0 | 29 | 43 | 1.9 | 1.7 |
|------|-----|----|---|----|----|-----|-----|

| | | | | | | | |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| 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. - 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.