

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha com massinha ^{1,3,12}	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Rissóis de peixe + massa primavera ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14}	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
Prato Vegetariano	Massa salteada c/ grão-de-bico, tomate, pimentos e cenoura ^{1,9,10,12}	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura 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 Vegetariano	Chili vegetariano (mistura de feijões, milho e cenoura) com arroz branco ¹²	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes ¹²	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Paloco à Brás (paloco, batata em palitos, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,4,8,13}	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Legumes "à Brás" (jardineira de legumes, batata em palitos, cebolada, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
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	Canja de galinha ³ / Creme de alho-francês ¹²	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Massa de frango (frango desfiado, massa e legumes) + brócolos cozidos ^{1,3,10,12}	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Massada com molho de tomate, soja e brócolos cozidos ^{1,3,12}	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

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