

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Panados de frango no forno + massa primavera <sup>1,3,6,7,9,10,11,12</sup>	2771	666	32	7	34	17	1.4	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscuz com feijão-frade e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<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-vermelho c/ couve-lombarda	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Arroz de paloco com tomate e pimentos <sup>1,4,8,9,10,12,13</sup>	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas com tomate e pimentos <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3
<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>	Creme de cenoura	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5
<b>Prato</b>	Carne de porco com molho de cogumelos + batata aos cubos <sup>1,3,9,10,12</sup>	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado c/ batata e legumes <sup>1,3,9,10,12</sup>	2284	542	12	0	30	14	0.4	3.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Tomate com massinha <sup>1,3</sup>	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Macarronete de atum (feijão frade, cenoura, feijão verde, molho de tomate, azeitonas) <sup>1,3,4,6,8,9,10,12,13</sup>	2764	656	18	0.1	30	28	0.4	3.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de Soja c/ feijão, cenoura, feijão-verde e molho de tomate com orégãos <sup>1,6,9,10,11,12,13</sup>	2775	662	18	0	30	28	0.4	3.8
<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>	Ervilha com abóbora	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Arroz de frango à Valenciana (jardineira de legumes, salsichas às rodelas, pimentos, molho de tomate) <sup>1,3,6,9,10,12</sup>	111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas c/ cenoura e pimentos + arroz <sup>1,3,9,10,12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<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. - 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.