

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Alho-francês | 657 | 160 | 6 | 0 | 23 | 5 | 0.4 | 2 |
| Prato | Arroz de atum (tomate, milho, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, azeitonas) ^{1,3,4,8,9,10,12,13} | 2849 | 680 | 24 | 0.1 | 32 | 32 | 0.6 | 1.7 |
| Prato Vegetariano | Rancho de grão-de-bico (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) ^{1,6,9,10,11,12} | 1606 | 385 | 17 | 0 | 30 | 22 | 0.8 | 2.9 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Juliana de legumes ⁹ | 646 | 154 | 5 | 0 | 22 | 5 | 0.4 | 1.7 |
| Prato | Ervilhas estufadas c/ ovo, batata, cenoura, chouriço e bacon ^{1,3,9,10,12} | 1927 | 534 | 18 | 0 | 59 | 33 | 0.8 | 7.1 |
| Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas c/ batata, cenoura, curgete e molho de tomate ^{1,3,9,10,12} | 1032 | 320 | 7 | 0 | 47 | 17 | 0.6 | 4.9 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Quarta

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Feriado Dia de todos os Santos

Quinta

| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sopa | Abóbora com feijão-branco | 675 | 164 | 6 | 0 | 25 | 5 | 0.4 | 2.1 |
| Prato | Galinha Afiambrada (fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas, queijo ralado, molho de tomate) ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13} | 1352 | 323 | 17 | 2 | 14 | 29 | 0.6 | 2-8 |
| Prato Vegetariano | Carbonara de ervilha (ervilha, massa, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) ^{1,3,9,10,12} | 2437 | 652 | 13 | 0 | 20 | 27 | 0.6 | 6 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Grão-de-bico com cenoura ripada ^{6,12,13} | 1065 | 255 | 10 | 0 | 38 | 11 | 0.5 | 25 |
| Prato | Paloco Mimoso no forno (batata, cebolada, jardineira de legumes, molho bechamel) ^{1,4,7,9,10,12} | 2181 | 252 | 28 | 5 | 33 | 35 | 1.6 | 1.6 |
| Prato Vegetariano | Feijoada Vegetariana + arroz ^{1,3,6,9,11,12} | 1533 | 366 | 14 | 0 | 41 | 19 | 0.6 | 3.5 |
| 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 inofensivos.

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.