

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Alho-francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Varitas de pescada no forno + arroz de legumes <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	6
<b>Prato Vegetariano</b>	Pimentão recheado c/ soja e legumes no forno + arroz de legumes <sup>1,3,6,9,10,12,13</sup>	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
<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>	Grão-de-bico com cenoura ripada <sup>6,12,13</sup>	1065	255	10	0	38	11	0.5	25
<b>Prato</b>	Carbonara de carne de vaca moída <sup>1,3,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) <sup>1,3,9,10,12</sup>	2437	652	13	0	20	27	0.6	6
<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 ervilha com ovo <sup>3</sup>	667	181	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Lasanha de atum <sup>1,3,4,7</sup>	1996	477	26	5.1	33	28	0.8	3.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho de grão-de-bico (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	1606	385	17	0	30	22	0.8	2.9
<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>	Aveludado de Abóbora	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Galinha Afiambrada (fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas, queijo ralado, molho de tomate) <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13</sup>	1352	323	17	2	14	29	0.6	2.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Massada de feijão-frade c/ jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	2404	570	11	0.2	56	19	0.5	2.5
<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>	Canja de galinha <sup>1,3,9,10,12</sup> / Couve-flor com hortelã	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
<b>Prato</b>	Medalhões de pescada com molho de tomate + salada de batata e legumes <sup>1,4,10,12,3</sup>	1491	359	11	0	33	29	0.5	4.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Pimentão recheado c/ soja e legumes no forno + arroz de legumes <sup>1,3,6,9,10,12,13</sup>	1536	367	17	0	32	23	0.3	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.