

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes ⁹	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14}	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas c/ tomate, pimentos e cenoura ^{1,9,10,12}	2242	579	12	0	25	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme feijão-branco com repolho	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Massa à bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos, pimentos, cenoura e orégãos ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Estufado de Soja com massa, cogumelos e pimentos ^{1,3,6,9,10,11,12}	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Hortaliça com frango desfiado/ Hortaliça	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	Medalhões de pescada com molho cremoso + salada russa (batata e legumes) ^{1,3,4,6,7,8,10,12}	2169	599	27	2.0	52	44	1.4	2.0
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade c/ batata, jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas ^{1,6,9,10,12,13}	2404	570	11	0.2	56	19	0.5	2.5
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada e hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, chouriço, repolho, cenoura) + arroz branco ^{1,3,6,9,10,12,13}	1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.4
Prato Vegetariano	Feijoada de legumes (cenoura, repolho, tomate, cebolada, cominhos) + arroz branco ^{1,3,6,9,10,12,13}	1374	329	7	0	44	20	0.8	33
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 espinafres ^{6,12,13}	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Gratinado de atum no forno (massa cotovelinho, alho-francês, cenoura ripada, pimentos, molho de tomate, queijo ralado) ^{1,3,4,6,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ massa, pimentão e cenoura ^{1,6,9,10,11,12}	978	446	6.5	0	43	11	0.4	3.7
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. - Lípidos, 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.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha com cenoura ripada	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Croquetes de carne no forno + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,3,6,7,9,10,12,13}	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (pimentão, cenoura, feijão verde, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,6,9,10,11,12}	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,6,7,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Salada de atum c/ massa, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, milho e salsa ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade c/ massa, pimentos e azeitonas e salsa ^{1,3,8,9,10,12,13}	2514	599	13	0.2	35	20	0.7	3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5
Prato	Hambúrguer no forno + batata frita ^{1,3,6,7,10,12}	2156	683	38	4.6	46	39	0.4	2.0
Prato 1ºCiclo	Hambúrguer no forno + salada de batata com legumes ^{1,3,6,7,10,12}	656	324	17	3.8	36	34	0.4	1.3
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado c/ alho-francês, cenoura e batata aos cubos ^{1,6,9,10,12,13}	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ^{6,12,13}	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Filetes no forno + arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,9,10,11,12}	1356	472	20	0	14	25	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Massa salteada c/ cogumelos, pimentos e ervilhas e molho de tomate ^{1,3,6,9,10,12}	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango assadas c/ molho <i>stroganoff</i> + massa primavera ^{1,3,9,10,12}	2854	677	37	2.1	27	59	1	1
Prato Vegetariano	Fava estufada com tomate e massa ^{1,3,9,10,12}	846	202	6	0	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.

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	Varitas de pescada no forno + arroz de legumes ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	6
Prato Vegetariano	Pimentão recheado c/ soja e legumes no forno + arroz de legumes ^{1,3,6,9,10,12,13}	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		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	Carbonara de carne de vaca moída ^{1,3,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
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								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilha com ovo ³	667	181	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,7}	1996	477	26	5.1	33	28	0.8	3.1
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/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Aveludado de Abóbora	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
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	Massada de feijão-frade c/ jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas ^{1,6,9,10,12,13}	2404	570	11	0.2	56	19	0.5	2.5
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,9,10,12} / Couve-flor com hortelã	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate + salada de batata e legumes ^{1,4,10,12,3}	1491	359	11	0	33	29	0.5	4.0
Prato Vegetariano	Pimentão recheado c/ soja e legumes no forno + arroz de legumes ^{1,3,6,9,10,12,13}	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
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.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Panados de frango no forno + massa primavera ^{1,3,6,7,9,10,11,12}	2771	666	32	7	34	17	1.4	1.8
Prato Vegetariano	Cuscuz com feijão-frade e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) ^{1,3,6,9,10,11,12}	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho c/ couve-lombarda	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Arroz de atum com tomate e pimentos ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2849	680	24	0.1	32	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate e pimentos ^{1,6,9,10,12,13}	2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Primavera	747	203	6	0	28	9	0.5	3.0
Prato	Lombo de porco assado + batata aos cubos no forno com ervas aromáticas ^{1,7,10,12}	1508	360	20	0	36	35	0.5	1.4
Prato 1ºCiclo	Carne de porco à Portuguesa (batata aos cubos, pickles, azeitonas, cenoura aos cubos) ^{1,3,8,9,10,12,13}	1935	462	21	0	30	39	0.8	1.9
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado c/ batata e legumes ^{1,3,9,10,12}	2284	542	12	0	30	14	0.4	3.9
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Tomate com massinha ^{1,3}	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Pastéis de bacalhau + salada de massa com legumes ^{1,3,4,6,7,10,12}	1260	301	20	1.8	20	11	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Carbonara de Soja c/ feijão, cenoura, feijão-verde e molho de tomate com orégãos ^{1,6,9,10,11,12,13}	2775	662	18	0	30	28	0.4	3.8
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com alho-francês	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Chili de carne com feijão e salsichas + arroz branco ^{1,3,6,9,10,12}	111	371	17	6	12	26	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ cenoura e pimentos + arroz branco ^{1,3,9,10,12}	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
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.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Rissóis de peixe + arroz de ervilha e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Feijoadada vegetariana (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13}	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes ⁹	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate + esparguete ^{1,3,6,7,10,12}	1663	397	26	8.2	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Fusilli de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,3,6,9,10,11,12}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Fava com massinha ^{1,3}	738	176	5	0	25	6	0.3	2.3
Prato	Pudim de atum ^{1,3,4,7,10}	3669	876	26	0.4	28	38	1.1	1.8
Prato 1ºCiclo	Salada de atum (batata aos cubos, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, salsa picada, azeitonas) ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	3381	406	16	0.1	40	35	0.8	2.2
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado c/ legumes e batata ^{1,6,9,10,12,13}	2095	504	18	0	34	26	1.1	5.3
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Aveludado de alho-francês com cenoura ripada	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango no forno + massa c/ cenoura ripada ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2498	591	36	0.2	11	57	1.1	1.4
Prato Vegetariano	Salada de massa c/ ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, azeitonas e salsa ^{1,3,6,8,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com grão-de-bico	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Filetes no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	1512	364	15	0.6	26	28	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{1,8,9,10,12,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
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.