

Segunda



Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Creme de Abóbora | 698 | 189 | 6 | 0 | 27 | 7 | 0.4 | 2.8 |
| Prato | Filetes no forno + arroz de tomate e pimentos ^{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 | | | | | | | | |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Ervilha com massinha ^{1,3} | 667 | 182 | 5 | 0 | 26 | 7 | 0.4 | 2.6 |
| Prato | 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 | Dia Europeu da Enxaqueca

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Tomate | 657 | 157 | 5 | 0 | 24 | 4 | 0.3 | 1.7 |
| Prato | Massada de atum c/ 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 | | | | | | | | |

Sexta | Dia Mundial da Sepsis

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Feijão-vermelho c/ repolho | 431 | 137 | 5 | 0 | 17 | 5 | 0.4 | 1.6 |
| Prato | Croquetes de carne no forno + arroz de cenoura 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 | | | | | | | | |

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.