

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.