

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Espinafres	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
<b>Prato</b>	Rissóis de peixe + arroz de ervilha e cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14</sup>	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoadada vegetariana (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<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>	Puré de legumes <sup>9</sup>	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas em molho de tomate + esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1663	397	26	8.2	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Fusilli de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<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>	Fava com massinha <sup>1,3</sup>	738	176	5	0	25	6	0.3	2.3
<b>Prato</b>	Pudim de atum <sup>1,3,4,7,10</sup>	3669	876	26	0.4	28	38	1.1	1.8
<b>Prato 1ºCiclo</b>	Salada de atum (batata aos cubos, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, salsa picada, azeitonas) <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	3381	406	16	0.1	40	35	0.8	2.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico salteado c/ legumes e batata <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	2095	504	18	0	34	26	1.1	5.3
<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 alho-francês com cenoura ripada	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Pernas de frango no forno + massa c/ cenoura ripada <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	2498	591	36	0.2	11	57	1.1	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa c/ ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, azeitonas e salsa <sup>1,3,6,8,9,10,12,13</sup>	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
<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>	Cenoura com grão-de-bico	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Filetes no forno + arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	1512	364	15	0.6	26	28	0.6	0.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho francês à Brás (batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>1,8,9,10,12,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<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.