



## Segunda – Dia Nacional do Pijama

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Salada de atum com massa cotovelo, cenoura, pimentos, ervilha, feijão-verde, milho, azeitonas e salsa <sup>1,3,4,8,13</sup>	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, curgete e cenoura ripadas, milho e azeitonas e salsa <sup>8,13</sup>	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado, cenoura, salsichas) com arroz branco <sup>1,10,12</sup>	1712	409	21	3	23	45	0.7	1
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco <sup>12</sup>	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3</sup> / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
<b>Prato</b>	Paloco no forno com batata e espinafres <sup>1,4,7</sup>	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Frutas 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>	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas com esparguete cozido <sup>1,3,12</sup>	2450	580	35	0.2	11	58	0.8	1.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) <sup>6,12</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas <sup>1,2,4,6</sup>	1220	293	13	1.2	38.1	6	0.2	3.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + arroz branco <sup>12</sup>	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
<b>Sobremesa</b>	Frutas 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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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 Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.**

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Hamburguer estufadas com massa primavera (cenoura, milho e feijão-verde) <sup>1,3,6,7,12</sup>	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa com salteada de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Filetes panados + arroz de feijão-encarnado <sup>3,4,12</sup>	1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de feijão-vermelho <sup>6,12</sup>	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
<b>Sobremesa</b>	Frutas 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 cenoura e orégãos	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e alho francês + esparguete cozido <sup>1,3,7,12</sup>	1303	312	8	0.4	12	48	0.4	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas guisadas (favas, cenoura, tomate, coentros/ manjeriço/ orégãos) com esparguete <sup>1,3,12</sup>	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Frutas 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>	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Paloco à Brás (paloco, cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) <sup>3,4</sup>	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

### Sexta – FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>									
<b>Prato</b>									
<b>Prato Vegetariano</b>									
<b>Sobremesa</b>									

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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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 Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno arroz de ervilhas <sup>1,2,4,6</sup>	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho)	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes + frango desfiado/ Juliana	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Ervilhas estufadas com chouriço às rodelas, cenoura aos cubos e ovo cozido <sup>1,12</sup>	986	310	15	0.9	21	23	0.7	4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas <sup>8,13</sup>	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
<b>Sobremesa</b>	Frutas 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 feijão branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,7,12</sup>	1229	294	20	1.8	18	11	0.6	1
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros) <sup>12</sup>	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Pernas de frango no forno com limão + massa com milho e ervilhas <sup>12</sup>	2477	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,6</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

### Sexta - FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>									
<b>Prato</b>									
<b>Prato Vegetariano</b>									
<b>Sobremesa</b>									

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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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 Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.**



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Croquetes de carne com esparguete cozido <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1911	457	27	6	49	11	0.8	1.2
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) e feijão encarnado	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Paloco no forno com batata e molho branco <sup>3,4,8,13</sup>	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.5
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata aos cubos <sup>12</sup>	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com feijão-verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.3	2
Prato	Feijoada à Portuguesa + arroz branco <sup>1,10</sup>	1461	506	12	0.9	27	22	0.8	1
Prato Vegetariano	Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz de feijão-verde <sup>12</sup>	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta – Dia mundial do macaco

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Carbonara de atum (atum, massa cotovelo, feijão-frade, cenoura, feijão-verde, milho, molho de tomate) <sup>1,3,4</sup>	2764	656	18	0.1	60	28	0.4	3.6
Prato Vegetariano	Carbonara de soja (massa cotovelo, feijão-frade, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) <sup>6,12</sup>	2775	662	18	0	60	28	0.4	3.8
Sobremesa	Frutas da época								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Arroz de frango (frango desfiado, milho, salsichas, jardineira de legumes) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Feijão estufado com legumes + arroz branco <sup>12</sup>	2284	542	12	0	60	14	0.4	3.9
Sobremesa	Frutas da época								

**A Gertal deseja a todos os alunos, professores, funcionários e encarregados de educação um Santo e Feliz Natal e um 2018 repleto de alegria.**



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>13</sup>Tremoço, <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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.**

## Segunda - FERIADO

Sopa  
Prato  
Prato  
Vegetariano  
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

## Terça – Interrupção letiva

Sopa  
Prato  
Prato  
Vegetariano  
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

## Quarta

Sopa Creme de tomate e orégãos  
Prato Salada de atum com massa espiral, milho, legumes cozidos, salsa e azeitonas<sup>1,3,4,8,13</sup>  
Prato Vegetariano Grão-de-bico estufado com cenoura, espinafres e massa<sup>1,3,12</sup>  
Sobremesa Frutas da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

## Quinta

Sopa Lentilhas com espinafres  
Prato Frango à Jardineira (peito de frango, batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, cebolada, molho de tomate e orégãos)<sup>12</sup>  
Prato Vegetariano Salada de feijão-frade com batata (feijão-frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa)  
Sobremesa Frutas da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

## Sexta

Sopa Abóbora com ervilhas inteiras  
Prato Nuggets de peixe no forno com arroz de ervilha<sup>1,3,4,6,7,12</sup>  
Prato Vegetariano Feijoada vegetariana (feijão-encarnado, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco<sup>12</sup>  
Sobremesa Frutas da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

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>13</sup>Tremoço, <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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.