

ALMOÇO - SEMANA 1

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Salada de atum com massa espiral, cenoura, pimentos, ervilha, feijão-verde, milho, azeitonas e salsa ^{1,3,4,8,13}	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de massa com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, curgete e cenoura ripadas, milho e azeitonas e salsa ^{8,13}	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
Sobremesa	Frutas da época								
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado, cenoura, salsichas) com arroz branco ^{1,10,12}	1712	409	21	3	23	45	0.7	1
Prato Vegetariano	Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco ¹²	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
Sobremesa	Frutas da época								
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Paloco Mimoso (paloco, batata, cenoura ripada, molho béchamel) ^{1,4,7}	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango assadas + esparguete cozido ^{1,3,12}	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) ^{6,12}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época								
Sexta									
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Rissóis de peixe no forno com arroz de ervilha ^{1,3,4,6,7,12}	1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + arroz branco ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas 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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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. - 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.