

### ALMOÇO - SEMANA 3

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de tomate com massinha <sup>1,3</sup>	687	164	5	0	25	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno arroz de ervilhas e milho <sup>1,2,4,6</sup>	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Hamburguer caseiro de soja + arroz de ervilhas e milho <sup>1,6</sup>	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de feijão-branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
<b>Prato</b>	Pernas de frango no forno com limão + esparguete cozido com orégãos <sup>12</sup>	2477	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscus com ervilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola)	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Hortaliça com frango/ Hortaliça	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata cozida, cebolada, ovo, salsa, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	1885	450	18	0	29	43	1	1.7
<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/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Feijoada à Transmontana + arroz branco <sup>1,10</sup>	1483	321	12	0.9	29	24	0.8	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho (feijão, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz branco <sup>12</sup>	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Salada de atum com massa cotovelinho, cenoura, 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>	Estufado de lentilhas (tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, cominhos) + batata <sup>12</sup>	787	401	7	0	33	9	0.5	3
<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. - 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.**