

ALMOÇO - SEMANA 4

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 | Almôndegas estufadas + esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12} | 1663 | 397 | 26 | 5 | 16 | 25 | 1.1 | 1.2 |
| Prato Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,3,12} | 477 | 199 | 6 | 0 | 14 | 4 | 0.3 | 1.0 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Terça

| | | 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 | Salada de pescada com ovo, grão e legumes (pescada cozida, batata aos cubos, cebolada, molho de tomate, grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha) ^{3,4} | 1608 | 388 | 22 | 0 | 18 | 40 | 0.6 | 1.4 |
| 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 | | | | | | | | |

Quarta

| | | 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 | Strogonoff de porco com cogumelos + arroz branco ^{1,7,12} | 1463 | 349 | 17 | 4.7 | 18 | 31 | 0.5 | 0.1 |
| Prato Vegetariano | Feijão estufado com legumes + arroz branco ¹² | 2284 | 542 | 12 | 0 | 60 | 14 | 0.4 | 3.9 |
| Sobremesa | Frutas 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 | Creme de legumes | 747 | 204 | 6 | 0 | 28 | 9 | 0.5 | 3 |
| Prato | Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, azeitonas) ^{3,4,8,13} | 3068 | 732 | 23 | 0.1 | 49 | 29 | 0.8 | 2 |
| Prato Vegetariano | Pimentão recheado com soja e legumes no forno com massa cozida ^{1,6} | 1536 | 367 | 17 | 0 | 32 | 23 | 0.3 | 6 |
| 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 à Valenciana (frango desfiado, milho, salsichas, jardineira de legumes) ^{1,12} | 1111 | 268 | 14 | 5 | 12 | 25 | 0.7 | 1.3 |
| Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e pimentos + arroz branco ¹² | 909 | 291 | 7 | 0 | 39 | 17 | 0.6 | 5 |
| 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 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 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