

**ALMOÇO - SEMANA 1**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Salada de atum com massa espiral, 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								
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes (couve-flor, brócolos, alho-francês, cenoura e repolho ripados)	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								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Crema de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Paloco Mimoso (paloco, batata, cenoura ripada, molho béchamel) <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>								
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas + esparguete cozido <sup>1,3,12</sup>	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
<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								
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Salada de pescada com batata cozida, legumes e feijão-preto <sup>3,4</sup>	2110	507	21	0	34	43	0.8	2.3
<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 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.