

ALMOÇO - SEMANA 3

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate com massinha ^{1,3}	687	164	5	0	25	4	0.3	1.7
Prato	Douradinhos de pescada no forno arroz de ervilhas e milho ^{1,2,4,6}	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
Prato Vegetariano	Hamburguer caseiro de soja + arroz de ervilhas e milho ^{1,6}	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de feijão-branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Pernas de frango no forno com limão + esparguete cozido com orégãos ¹²	2477	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
Prato Vegetariano	Cuscus com ervilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola)	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Hortaliça com frango/ Hortaliça	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata cozida, cebolada, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1	1.7
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas ^{8,13}	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Transmontana (feijão, carne de porco, chouriço, repolho, cenoura às rodela) + arroz branco ^{1,10}	1483	321	12	0.9	29	24	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Rancho (feijão, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz branco ¹²	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Salada de atum com massa cotovelinho, cenoura, 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	Estufado de lentilhas (tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, cominhos) + batata ¹²	787	401	7	0	33	9	0.5	3
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, Lip. - 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.