

ALMOÇO - SEMANA 4

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Peixe ^{1,4} / Creme de cenoura	1161	277	9	0	26	22	0.5	1.8
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)	Lip. (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	Ervilhas estufadas com ovo, carne de porco, chouriço e cenoura + arroz branco ^{1,7,12}	1216	365	18	0.9	20	31	0.8	4
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)	Lip. (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	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)	Lip. (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, 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