

ALMOÇO - SEMANA 2

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Hamburguer estufadas com massa primavera (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) <sup>1,3,6,7,12</sup>	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
Prato Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Filetes panados no forno + arroz de feijão-encarnado <sup>1,4,12</sup>	1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de feijão-vermelho <sup>6,12</sup>	2401	570	12	0	60	16	0.5	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 espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Jardineira de frango com macarrão cozido <sup>1,3,12</sup>	990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
Prato Vegetariano	Favas estufadas com cenoura, tomate, orégãos + arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Salada de atum com ovo ripado, batata e jardineira de legumes <sup>3,4,8,13</sup>	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás com feijão-frade (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1723	412	21	0.8	42	29	0.6	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Escalopes de porco estufados com esparguete cozido <sup>1,7,10,12</sup>	1334	319	15	2.8	14	33	0.4	2.7
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura ripada, alecrim e tomilho + esparguete cozido <sup>1,3</sup>	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
Sobremesa	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.