

ALMOÇO - SEMANA 5

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Arroz de atum (atum, arroz, tomate, milho, jardineira de legumes, ovo raspado) ^{3,4,12}	2849	680	24	0.1	62	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com grão (grão-de-bico, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco ¹²	1606	385	17	0	50	22	0.8	2.9
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa penne, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas verdes, queijo ralado, molho de tomate) ^{1,3,7,8,9,13}	1352	323	17	2	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada)	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lentilhas com espinafres	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Salada de paloco com feijão-frade, batata e legumes ^{3,4}	2688	642	12	0.2	56	43	1.8	2.0
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata (feijão-frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa)	2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

Sopa	Abóbora com ervilhas inteiras	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos, cenoura e orégãos ^{1,3,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete cozido	1203	288	15	0	22	18	0.3	3.9
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Glória (couve-flor, cenoura, repolho, feijão-verde)	677	161	5	0	24	4	0.3	2
Prato	Filetes dourados + arroz de ervilhas ^{1,2,4,6}	1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
Prato Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas (lentilhas, tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, cominhos) ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.8
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