

ALMOÇO - SEMANA 1

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Salada de atum com massa espiral, cenoura, pimentos, 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	Salada de massa com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, curgete e cenoura ripadas, milho e azeitonas e salsa ^{8,13}	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
Sobremesa	Frutas da época								
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado, cenoura, salsichas) com arroz branco ^{1,10,12}	1712	409	21	3	23	45	0.7	1
Prato Vegetariano	Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco ¹²	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
Sobremesa	Frutas da época								
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata, cebolada, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
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/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango estufadas + esparguete cozido ^{1,3,12}	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) ^{6,12}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época								
Sexta									
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Rissóis de peixe + arroz de ervilha ^{1,3,4,6,7,12}	1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + arroz branco ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
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, 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.

ALMOÇO - SEMANA 2

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
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) ^{1,3,6,7,12}	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
Prato Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Frutas da época								
Terça									
Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Filetes panados + arroz de feijão-encarnado ^{1,4,12}	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 ^{6,12}	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
Sobremesa	Frutas da época								
Quarta									
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Jardineira de frango com macarrão cozido ^{1,3,12}	990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
Prato Vegetariano	Favas estufadas com cenoura, tomate, orégãos + arroz branco ¹²	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Feijão-vermelho com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Atum à Brás (atum, cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4}	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás com feijão-frade (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1723	412	21	0.8	42	29	0.6	2.8
Sobremesa	Frutas da época								
Sexta									
Sopa	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Escalopes de porco estufados com esparguete cozido ^{1,7,10,12}	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 ^{1,3}	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: 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, 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.

ALMOÇO - SEMANA 3

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de tomate com massinha ^{1,3}	687	164	5	0	25	4	0.3	1.7
Prato	Douradinhos de pescada + 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									
Sopa	Creme de feijão-branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Pernas de frango estufadas 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									
Sopa	Hortaliça com frango/ Hortaliça Salada de paloco com feijão-frade e legumes	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	(paloco desfiado, cebolada, grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado) ^{3,4}	1459	352	18	0	18	43	1	1.6
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									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Transmontana + 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									
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, 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.

ALMOÇO - SEMANA 4

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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)	Líp. (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 cenoura, ovo, bacon e chouriço ^{1,3,12}	989	510	15	0.9	21	23	0.7	3.4
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)	Líp. (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	Stroganoff de porco com cogumelos + arroz branco ^{1,7,12}	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
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)	Líp. (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, 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.

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	Nuggets de peixe + arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,12}	1309	311	14	0.7	32	13	2.8	2.1
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	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. - 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.