

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Almofadinhas de carne (mista) c/ arroz primavera ^{1,3,5,6,12}	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1	0,7
Dieta									
S/ lactose	Peru estufado c/ arroz primavera	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Folhado de espinafres c/ ricota e arroz primavera ^{1,3,8}	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4	1,7
Sobremesa	Damascos ^{1,3,7,8,12}	1022	241	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Tranche de pescada c/ cebolada, batata cubos frita, cenoura e feijão verde saltados ⁴	1013	242	10,9	1,3	22,2	0,4	13,3	0,7
Dieta									
S/ lactose	Tranche de pescada ao vapor c/ esmagada de batata ⁴	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5	0,2
Gluten									
Vegetariana	Alheira de tofu c/ batata aos cubos frita ³	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7	0,0
Sobremesa	Macã Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Frango assado c/ massa farfalle e estufado de cenoura e lentilhas ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Frango corado c/ farfalle ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ ovo picado, massa farfalle	378	89	1,9	0,3	13,7	1,0	3,5	0,8
Sobremesa	Melão ⁷	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de atum c/ estufado de ervilhas e pimento encarnado ^{1,3,4,7,14}	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9	0,0
Dieta									
S/ Lactose	Bacalhau fresco ao vapor c/ arroz de ervilhas ⁴	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ soja e arroz ^{3,5,6}	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8	0,0
Sobremesa	Pera ⁷	397	94	1,5	0,9	16,6	14,1	3,2	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bolonhesa de carne (vaca) c/ milho e cenoura ^{1,3,5,6,7}	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7	0,3
Dieta									
S/ lactose	Escalopes de porco c/ esparguete ³	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Bolonhesa de soja ⁶	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9	0,3
Sobremesa	Banana	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Nota: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Prato	Hamburguer de vaca c/ molho de cogumelos, arroz da estação ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1253	299	12,9	2,7	38,8	0,3	6,2	1,0
Dieta									
S/ Lactose	Bife de frango na chapa c/ arroz da estação	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Gluten									
Vegetariana	Estufadinho de salsicha tofu c/ cogumelos, arroz da estação. ^{1,8}	682	162	5,4	0,6	21,6	2,8	5,3	1,1
Sobremesa	Nectarinas	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Prato	Pescada á sevilhana c/ arroz de tomate e feijão frade salsado ^{1,4,5,6}	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta									
S/ Lactose	Pescada assada c/ arroz e brócolos. ⁴	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Rissóis de tofu c/ arroz e feijão frade	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Maçã starring ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quarta									
Prato	Carne de porco assada c/ molho de ananas, esparguete e cenoura baby.	729	174	7,6	2,6	15,6	0,6	10,2	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Carne de porco assada c/ esparguete e cenoura baby. ^{5,6}	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Gluten									
Vegetariana	Hamburguer de espinafres c/ esparguete ^{1,6}	720	171	3,8	0,5	13,8	0,7	17,3	1,6
Sobremesa	Melancia	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Prato	Tranche de salmão no forno c/ massa penne, cenoura ripada e milho. ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}	759	181	7,2	0,9	19,4	0,7	8,9	0,2
Dieta									
S/ Lactose	Tranche de salmão ao vapor c/ massa penne. ^{4,5,6}	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Gluten									
Vegetariana	Seitan c/ massa penne. ^{1,3,6,7,14}	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Pera ^{1,3,7}	241	57	0,1	0,1	12,5	12,5	1,4	0,1
Sexta									
Prato	Bife de peru c/ tempero especiarias, arroz de feijão verde e pimento vermelho. ^{1,6}	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta									
S/ Lactose	Bife de peru grelhado c/ arroz.	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota. ^{1,3,5,6,7}	860	195	7,3	2,5	26,0	1,0	8,3	0,3
Sobremesa	Banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Nota: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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



J F B

Segunda

Pequeno-almoço Leite achocolatado + Pão com creme vegetal

Lanche fruta + Bolacha Maria/agua e sal/digestivas

Terça

Pequeno-almoço iogurte + Pão com chourição/paio

Lanche Sumo + Bolo/waffle/croissants

Quarta

Pequeno-almoço Leite + Pão com manteiga

Lanche Sumo + Pão de leite com queijo

Quinta

Pequeno-almoço iogurte + Pão com creme vegetal

Lanche Ice tea +tortitas milho/bolacha maça

Sexta

Pequeno-almoço Leite achocolatado + Pão de leite com queijo

Lanche fruta + barra de cereais

Ementa
Infância/Jovens / Seniores

Nota:Por motivos alheios à Gertal a ementa pode sofrer alterações.