

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Almondegas de aves com feijão branco, esparguete tricolor <sup>1,3,5,6,12</sup>	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1
Dieta								
S/ lactose	Bife de porco com esparguete	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7
Gluten								
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com esparguete <sup>1,3,8</sup>	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4
Sobremesa	Ameixa	1022	241	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Rissois de pescada com arroz de brocolos <sup>4</sup>	1013	242	10,9	1,3	22,2	0,4	13,3
Dieta								
S/ lactose	Filetes de pescada no forno com arroz de brocolos	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5
Gluten								
Vegetariana	Rissois de tofu c/ arroz <sup>3</sup>	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7
Sobremesa	Maçã Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Carbonara(fiambre,salsicha,bacon,linguiça,queijo,chouriço,milho e cenoura) <sup>3</sup>	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7
Dieta								
S/ Lactose	Peito de peru no forno laminado com massa penne	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7
Gluten								
Vegetariana	Carbonara(tofu e legumes)	378	89	1,9	0,3	13,7	1,0	3,5
Sobremesa	Melão <sup>7</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Bolonhesa de atum c/ cenoura <sup>1,3,4,7,14</sup>	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9
Dieta								
S/ Lactose	Pescada cozida ao vapor com esmagada de batata e cenoura <sup>4</sup>	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7
Gluten								
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>3,5,6</sup>	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8
Sobremesa	Pera <sup>7</sup>	397	94	1,5	0,9	16,6	14,1	3,2

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Prato	Caril de frango com arroz de ervilhas <sup>1,3,5,6,7</sup>	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7
Dieta								
S/ lactose	Frango assado com arroz de ervilhas <sup>3</sup>	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0
Gluten								
Vegetariana	Couscous com beterraba e queijo <sup>6</sup>	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9
Sobremesa	Pêssego	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1

Nota: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Prato	Hamburguer de vaca c/ molho de cenoura e tomate, arroz primavera <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>	1253	299	12,9	2,7	38,8	0,3	6,2	1,0
Dieta									
S/ Lactose	Frango no forno com arroz	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Gluten									
Vegetariana	Empadão de soja <sup>1,8</sup>	682	162	5,4	0,6	21,6	2,8	5,3	1,1
Sobremesa	Pera	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Prato	Atum a Brás com legumes (alho francês, cenoura e ervilhas) <sup>1,4,5,6</sup>	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta									
S/ Lactose	Red-fish no forno com batata corada	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Brás de legumes	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
<b>Quarta</b>									
Prato	Strogonoff de vaca com fusilli tricolor, juliana de lombardo e cenoura.	729	174	7,6	2,6	15,6	0,6	10,2	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Hambúrguer de vaca com massa fusilli <sup>5,6</sup>	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Gluten									
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e legumes com massa fusilli <sup>6</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e feijão encarnado <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,14</sup>	759	181	7,2	0,9	19,4	0,7	8,9	0,2
Dieta									
S/ Lactose	Tranche de pescada ao vapor c/ arroz <sup>4,5,6</sup>	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Gluten									
Vegetariana	Chamuças de vegetais com arroz <sup>3,6,7,14</sup>	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Nectarina	241	57	0,1	0,1	12,5	12,5	1,4	0,1
<b>Sexta</b>									
Prato	Frango assado com alecrim, arroz de courgette e açafrão <sup>1,6</sup>	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta									
S/ Lactose	Frango corado com arroz de courgette	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Folhado de espinafres e ricota, arroz <sup>3,5,6,7</sup>	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: <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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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

### Terça

Pequeno-almoço iogurte + Pão com chourição/paio

Lanche Sumo + Bolo/waffle/croissants

### Quarta

Pequeno-almoço Leite + Pão de leite com queijo

Lanche Sumo + bolacha agua e sal/digestiva

### Quinta

Pequeno-almoço iogurte + Pão com manteiga

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.