

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	Peito peru assado laminado c/ arroz primavera ¹¹	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	Pessegueiro ^{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, massa penne tricolor e couves de bruxelas ⁴	1013	242	10,9	1,3	22,2	0,4	13,3	0,7
Dieta									
S/ lactose	Tranche de pescada ao vapor c/ massa penne ⁴	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5	0,2
Gluten									
Vegetariana	Alheira de tofu com massa 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	Strogonoff de frango com arroz de açafrão, ervilhas e cenoura ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Escalope frango na chapa c/ arroz ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e vegetais, arroz	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	Bolonhesa de atum, cenoura ripada (junto) com azeitonas e orégãos ^{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/ esmagada de batata ⁴	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Jardineira de ervilhas c/ soja grossa ^{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	Arroz de carnes à antiga com lombardo e feijão catariño ^{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 grelhados c/ arroz	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Feijoada 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

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Hamnburger de espinafres, 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Migas de paloco á Brás com alho francês e ervilhas	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta									
S/ Lactose	Tilapia no forno com batata rustica ⁴	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Legumes á brás	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Mação starking ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de porco assada c/farfalle e estufado de lentilhas.	729	174	7,6	2,6	15,6	0,6	10,2	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Carne de porco assada c/ massa . ^{5,6}	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Gluten									
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos ,massa . 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pescada à sevilhana com arroz de tomate e feijao frade ^{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	Pescada ao vapor com arroz . ^{4,5,6}	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Gluten									
Vegetariana	Chamuças de vegetais com arroz. ^{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

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

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	logurte + 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.