

**ALMOÇO - SEMANA 1**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Salada de atum com massa espiral, cenoura, pimentos, ervilha, feijão-verde, milho, azeitonas e salsa <sup>1,3,4,8,13</sup>	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, curgete e cenoura ripadas, milho e azeitonas e salsa <sup>8,13</sup>	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado, cenoura, salsichas) com arroz branco <sup>1,10,12</sup>	1712	409	21	3	23	45	0.7	1
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco <sup>12</sup>	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3</sup> / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
<b>Prato</b>	Paloco Mimoso (paloco, batata, cenoura ripada, molho béchamel) <sup>1,4,7</sup>	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas + esparguete cozido <sup>1,3,12</sup>	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) <sup>6,12</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Rissóis de peixe no forno com arroz de ervilha <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + arroz branco <sup>12</sup>	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. - 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 2**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Hamburguer estufadas com massa primavera (cenoura, ervilha, milho e feijão-verde) <sup>1,3,6,7,12</sup>	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa salteada com cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Filetes panados no forno + arroz de feijão-encarnado <sup>1,4,12</sup>	1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de feijão-vermelho <sup>6,12</sup>	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Jardineira de frango com macarrão cozido <sup>1,3,12</sup>	990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com cenoura, tomate, orégãos + arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão-vermelho com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Atum à Brás (atum, cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) <sup>3,4</sup>	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho francês à Brás com feijão-frade (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1723	412	21	0.8	42	29	0.6	2.8
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Escalopes de porco estufados com esparguete cozido <sup>1,7,10,12</sup>	1334	319	15	2.8	14	33	0.4	2.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura ripada, alecrim e tomilho + esparguete cozido <sup>1,3</sup>	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. - 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 3**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de tomate com massinha <sup>1,3</sup>	687	164	5	0	25	4	0.3	1.7
Prato	Douradinhos de pescada no forno arroz de ervilhas e milho <sup>1,2,4,6</sup>	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
Prato Vegetariano	Hamburguer caseiro de soja + arroz de ervilhas e milho <sup>1,6</sup>	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Frutas da época								
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de feijão-branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Pernas de frango no forno com limão + esparguete cozido com orégãos <sup>12</sup>	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								
<b>Quarta</b>									
Sopa	Hortaliça com frango/ Hortaliça	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata cozida, cebolada, ovo, salsa, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	1885	450	18	0	29	43	1	1.7
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas <sup>8,13</sup>	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Transmontana + arroz branco <sup>1,10</sup>	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 <sup>12</sup>	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época								
<b>Sexta</b>									
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 <sup>1,3,4,8,13</sup>	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas (tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, cominhos) + batata <sup>12</sup>	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: <sup>1</sup>Cereais que contém 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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. - 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 4**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas + esparguete cozido <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1663	397	26	5	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,3,12</sup>	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Couve-flor com feijão-verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.3	2
<b>Prato</b>	Salada de pescada com ovo, grão e legumes (pescada cozida, batata aos cubos, cebolada, molho de tomate, grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha) <sup>3,4</sup>	1608	388	22	0	18	40	0.6	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Stroganoff de porco com cogumelos + arroz branco <sup>1,7,12</sup>	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão estufado com legumes + arroz branco <sup>12</sup>	2284	542	12	0	60	14	0.4	3.9
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Pimentão recheado com soja e legumes no forno com massa cozida <sup>1,6</sup>	1536	367	17	0	32	23	0.3	6
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com couve lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (frango desfiado, milho, salsichas, jardineira de legumes) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura e pimentos + arroz branco <sup>12</sup>	909	291	7	0	39	17	0.6	5
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Arroz de atum (atum, arroz, tomate, milho, jardineira de legumes, ovo raspado) <sup>3,4,12</sup>	2849	680	24	0.1	62	32	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana com grão (grão-de-bico, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco <sup>12</sup>	1606	385	17	0	50	22	0.8	2.9
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

Terça

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

Quarta

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

Quinta

<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas inteiras	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Bolnhesa de carne de vaca com cogumelos, cenoura e orégãos <sup>1,3,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	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
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Glória	677	161	5	0	24	4	0.3	2
<b>Prato</b>	Filetes dourados + arroz de ervilhas <sup>1,2,4,6</sup>	1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz com lentilhas (lentilhas, tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, cominhos) <sup>12</sup>	763	395	7	0	32	9	0.4	2.8
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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.**