

# CM SEIXAL



## Semana de 01 a 4 de setembro de 2020 Almoço

### Segunda

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

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	643	153	4,0	0,5	19,7	2,1	6,9	0,3
Prato	Empadão de atum com arroz	430	102	2,6	0,4	12,1	0,9	7,0	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade, batata, cenoura, cebola e tomate	372	89	4,1	0,6	9,8	1,4	2,1	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	204	49	0,3	0,1	5,8	2,6	3,2	0,1
Sobremesa	Pêssego em calda	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês, cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	280	66	1,3	0,2	11,4	1,9	1,8	0,2
Prato	Carne porco estufada. c/ massa esparguete	911	217	8,6	2,6	21,9	0,3	12,4	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, alho francês, courgete, pimento, tomate e milho)	851	202	3,7	0,5	34,7	1,4	5,5	0,0
Salada	Salada cenoura, couve roxa e tomate	101	24	0,2	0,0	3,7	3,6	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Filetes de Pescada no forno c/ batata corada <sup>4</sup>	503	120	6,6	1,0	0,5	0,4	14,5	0,2
Vegetariana	Empadão de batata c/ lentilhas e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	1072	254	6,4	1,3	35,8	1,0	11,6	0,8
Salada	Brocolos, couve flor e cenoura	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora e nabo	591	142	9,5	1,4	11,3	1,6	2,1	0,0
Prato	Carne vaca estufada c/ ervilhas e macarronete <sup>1,3</sup>	947	226	10,9	3,7	16,2	0,9	14,8	0,1
Vegetariana	Caril de alho frances e grão de bico c/ macarrão <sup>1,2,3,7</sup>	1222	290	4,3	0,6	51,5	2,3	9,0	0,0
Salada	Alface, cenoura e beterraba	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser sofrer alterações.

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. 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



CM SEIXAL  
Semana de 7 a 11 de setembro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abobora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	562	133	1,8	0,3	20,5	1,6	5,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>3,4,5,6,7,8,12</sup>	661	158	6,9	1,3	14,6	0,1	8,9	0,6
Vegetariana	Empadao de batata e seitan c/ espinafres <sup>1,6</sup>	408	97	1,5	0,4	5,2	0,9	14,9	0,1
Salada	Couve lombarda, cenoura e alho frances salteados	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de brócolos e abobora <sup>1,6,7,8,12</sup>	544	127	5,8	0,8	14,4	1,5	3,2	0,0
Prato	Perna peru assada c/ cubinhos cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	702	167	6,9	1,9	12,7	0,9	13,2	0,1
Vegetariana	Grão estufado c/ courgete e esparguete <sup>1,3</sup>	1075	255	5,6	0,8	39,4	2,6	9,1	0,0
Salada	Salada tomate, milho e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	315	75	1,6	0,3	12,6	1,7	1,9	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno c/ arroz de cenoura <sup>4</sup>	673	160	3,1	0,5	20,0	0,3	12,6	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan e ervas c/ arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	815	195	10,5	1,1	9,4	0,6	14,9	1,1
Salada	Courgete, nabo e cenoura	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombardo e cenoura	419	99	2,1	0,3	16,9	1,3	2,3	0,6
Prato	Tirinhas de porco c/ cenoura, feijão encarnado e massa fusilli <sup>1</sup>	998	238	8,9	2,6	23,4	0,5	15,2	0,1
Vegetariana	Massinha fusilli de feijão encarnado c/ cenoura <sup>1</sup>	1163	277	4,2	0,6	45,7	0,9	13,0	0,0
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Arroz doce /fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	431	102	2,5	0,4	16,9	1,4	2,2	0,0
Prato	Badejo espiritual (c/ cenoura e batata palha) <sup>1,4,5,6,7,9,10</sup>	1757	422	28,8	11,2	33,1	0,7	7,6	0,2
Vegetariana	Alho francês à brás ( alho francês, cebola, batata palha,s/ ovo) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1757	423	30,9	9,8	27,7	0,5	8,2	0,8
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



CM SEIXAL  
Semana de 14 a 18 de setembro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	358	85	1,8	0,3	14,1	1,6	2,2	0,5
Prato	Almondegas aves estufadas c/ cenoura, ervilhas e arroz <sup>1,6,12</sup>	778	185	4,4	0,8	19,7	0,2	16,4	0,1
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz e espargado	1005	239	5,4	0,8	41,9	1,2	4,3	0,0
Salada	Salada de tomate, cenoura, milho	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa courgete c/ abobora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	364	86	0,9	0,2	17,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno c/ batata corada <sup>4</sup>	842	202	14,3	2,6	8,5	0,6	9,3	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ cogumelos e batata <sup>1,6,10,11</sup>	575	136	1,7	0,2	20,8	1,3	8,1	0,2
Salada	Cenoura às rodela, alho frances e lombardo salteados	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7,9,10,14</sup>	929	222	10,7	3,0	17,3	1,4	12,7	0,9
Vegetariana	Ranchinho vegetariano (macarronete, soja, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3,7,14</sup>	867	206	3,4	0,4	32,2	2,1	8,6	0,1
Salada	Alface ripada, milho e nabo	236	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pescada à gomes sá c/ batata cozida e ovo <sup>3,4</sup>	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Legumes (milho,cen.,c.flor,brocolos) no forno c/ feijão e batata	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Cenoura, brocolos e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa juliana de legumes (repolho, cenoura ripados)	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Strognoff de porco esparguete(c/natas ou leite) <sup>1,3,7</sup>	859	205	10,3	3,5	15,3	1,2	12,3	0,2
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Salada alface,couve roxa e beterraba	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 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



CM SEIXAL  
Semana de 21 a 25 de setembro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de courgete e nabo	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	608	145	5,9	0,8	20,1	0,5	2,2	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão c/ arroz de cenoura e brócolos	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura	108	26	0,0	0,0	3,4	3,0	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme grão <sup>1,6,7,8,12</sup>	816	192	7,6	1,0	23,6	2,5	5,4	0,0
Prato	Perna frango assada c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	859	204	6,5	1,1	19,4	0,2	16,2	0,1
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa espiral <sup>1,3,6</sup>	1201	284	2,9	0,4	40,7	2,0	22,1	0,2
Salada	Salada alface, tomate, beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura c/ feijão verde	463	110	3,7	0,5	16,6	1,2	2,3	0,0
Prato	Red-fish cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	399	95	2,8	0,4	9,9	1,1	6,8	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ lentilhas e e batata salteadas <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Cenoura, couve flor e ervilhas	204	48	0,5	0,0	8,0	0,9	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Bifinhos de porco de cebolada c/ esparguete <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	975	232	9,5	1,7	20,0	1,1	15,8	0,1
Vegetariana	Rolo de tofu c/ batata corada e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	780	188	16,3	1,6	2,0	1,5	7,5	1,2
Salada	Salada tomate, cenoura e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	373	88	0,1	0,0	19,5	15,7	2,3	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	802	192	10,4	1,6	16,8	0,9	7,0	0,1
Prato	Medalhões de pescada c/ molho tomate e arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	550	130	4,4	0,9	9,3	0,6	13,1	0,6
Vegetariana	Jardineira vegetariana ( batata,soja, cenoura, ervilhas, f.verde) <sup>6</sup>	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Salada tomate, cenoura e lombardo	99	23	0,2	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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, 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



CM SEIXAL  
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Crema abóbora c/ feijão verde	355	85	3,5	0,5	11,0	1,2	1,8	0,4
Prato	Bolonhesa de vitela c/ esparguete <sup>1,3</sup>	970	231	10,6	3,1	20,2	0,9	13,3	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ esparguete <sup>1,3,6</sup>	1101	260	2,6	0,4	36,6	1,8	21,3	0,1
Salada	Salada alface, cenoura e tomate	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa macedónia ( ervilhas, f.verde e cenoura)	412	98	2,3	0,3	16,2	1,3	2,2	0,0
Prato	Abrotea c/salada russa (batata, cenoura,ervilhas, f.verde) <sup>4</sup>	430	102	4,0	0,6	6,1	0,3	10,2	0,1
Vegetariana	Seitan de cebolada c/ batata cozida <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	815	195	10,5	1,1	9,4	0,6	14,9	1,1
Salada	Couve-flor, feijão verde e cenoura	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	370	88	3,7	0,5	11,1	1,6	1,9	0,4
Prato	Peito de peru estufado c/ cenoura e arroz branco	846	201	6,0	1,4	26,6	0,8	9,6	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana(arroz, alho francês, courgete, pimento,tomate e milho)	851	202	3,7	0,5	34,7	1,4	5,5	0,0
Salada	Salada couve lombardo , milho e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Crema courgette	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Saladinha de salmão c/legumes (erv.,cen.,f.verde) c/ batata <sup>4</sup>	978	235	19,2	3,5	3,6	0,2	11,6	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes no forno c/ molho branco (s/ leite)	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Feijão verde, milho e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Pudim caramelo / fruta da época <sup>7</sup>	431	102	1,4	0,8	19,5	15,6	2,8	0,2
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	388	92	2,0	0,3	15,4	2,0	2,2	0,3
Prato	Carne porco aos cubos c/ macarronete e grão <sup>1,3,7,14</sup>	1044	250	13,7	3,6	12,7	0,8	17,3	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão c/ lombardo e macarronete <sup>1,3,7,14</sup>	709	169	2,3	0,3	27,2	1,7	8,7	0,0
Salada	Salada alface, tomate e couve roxa	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 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



CM SEIXAL  
Semana de 5 a 9 de outubro de 2020  
Almoço

Segunda

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

FERIADO 5 DE OUTUBRO

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ abóbora	102	24	0,1	0,0	4,7	2,8	0,8	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de salsa <sup>1,6,7,9,10</sup>	964	230	9,0	2,5	24,0	0,3	12,5	0,5
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Salada alface, tomate, beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	254	60	2,1	0,3	7,3	1,9	2,0	0,2
Prato	Filetes no forno c/ salada russa ( batata, cen., ervilhas) <sup>4</sup>	386	91	1,9	0,3	11,2	0,9	6,7	0,1
Vegetariana	Rolo tofu c/ legumes salteados ( alho frances, cen. e courgete) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	780	188	16,3	1,6	2,0	1,5	7,5	1,2
Salada	Cenoura, couve-flor e brocolos	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana de legumes ( lombardo, cenoura e alho frances ripados)	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Perna de peru estufada c/ ervilha, cenoura e massa espiral <sup>1,3</sup>	781	182	3,9	0,8	20,5	1,0	15,4	0,1
Vegetariana	Croquetes de soja c/ cenoura e massa espiral <sup>1,3,6</sup>	1174	278	2,7	0,4	36,4	1,4	23,9	0,1
Salada	Feijão verde, ervilhas e milho	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina tutti-fruti / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes ( repolho, cenoura, abobora	255	61	2,1	0,3	7,8	2,1	1,8	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e feijão verde <sup>4</sup>	377	89	1,9	0,2	10,8	0,8	7,2	0,7
Vegetariana	Rolo de seitan c/ ervas e batata corada <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	815	195	10,5	1,1	9,4	0,6	14,9	1,1
Salada	Tomate, alface e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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. 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



CM SEIXAL  
Semana de 12 a 16 de outubro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Empadão de vitela c/ arroz <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	919	219	12,9	4,2	12,2	0,7	13,3	0,7
Vegetariana	Estufado de cenoura, brocolos c/feijão e cenoura	937	221	1,3	0,2	46,9	0,5	4,4	1,5
Salada	Cenoura, lombardo e alho frances salteados	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo c/ couve coração	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Pescada c/ cebolada de tomate e batata cozida <sup>4</sup>	478	114	3,9	0,6	11,5	0,8	7,7	0,1
Vegetariana	Salada de batata, lombardo, f.verde e cenoura	372	89	4,1	0,6	9,8	1,4	2,1	0,2
Salada	Salada beterraba, tomate e alface	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho ripado <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	322	77	1,6	0,3	12,7	2,4	1,8	0,2
Prato	Perna peru assada no forno c/ esparguete <sup>1,3</sup>	788	187	7,7	2,1	14,3	0,8	14,7	0,1
Vegetariana	Estufado de grão e milho c/ esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	1152	273	5,3	0,7	41,9	2,3	11,3	0,2
Salada	Salada alface, cenoura e couve roxa)	236	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Bacalhau fresco gratinado c/ batata palha e espinafres <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	794	188	5,7	1,3	15,6	0,6	18,5	2,3
Vegetariana	Tofu à brás (s/ovo) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1757	423	30,9	9,8	27,7	0,5	8,2	0,8
Salada	Couve lombardo, cenoura e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Pudim de morango / fruta da época <sup>7</sup>	446	105	1,5	0,8	20,3	17,1	2,8	0,3
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Feijoada (porco,frango, cenoura, feijão e arroz branco) <sup>6</sup>	853	203	9,4	1,6	15,9	0,8	13,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada c/ macarronete, ervilhas e cenoura. <sup>1,3,6,7,14</sup>	1341	317	3,8	0,6	36,0	1,3	29,7	0,0
Salada	Salada alface, tomate e cenoura	93	22	0,2	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	308	73	0,3	0,0	14,6	13,7	1,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 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



CM SEIXAL  
Semana de 19 a 23 de outubro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Empadão de atum c/ arroz e cenoura raspada <sup>1,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	1079	257	13,3	2,2	19,1	0,7	14,5	2,0
Vegetariana	Empadão de soja (c/ arroz) <sup>6</sup>	1163	275	2,3	0,3	42,1	0,9	20,2	0,2
Salada	Salada alface, cenoura, beterraba	99	23	0,2	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa e cenoura	410	97	2,3	0,3	16,0	1,6	2,2	0,0
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	751	178	4,6	0,8	18,0	0,9	15,7	0,1
Vegetariana	Almôndegas soja c/ massa espiral <sup>1,3,6</sup>	1201	284	2,9	0,4	40,7	2,0	22,1	0,2
Salada	Brocolos, couve flor e cenoura	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Tranches de pescada estufadas c/ arroz de grelos <sup>4</sup>	1031	244	2,1	0,3	46,6	0,3	8,8	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ batata e lentilhas salteadas <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Courgete, nabo e cenoura	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	578	138	7,9	1,1	13,9	1,1	2,1	0,0
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ cen., feijão e massa fusilli <sup>1,3</sup>	782	185	3,8	1,0	24,9	1,7	12,1	0,2
Vegetariana	Massinha fusilli c/ feijão encarnado e cenoura <sup>1</sup>	1055	251	3,4	0,5	42,3	0,9	11,6	0,2
Salada	Salada alface, tomate e couve roxa	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	322	77	1,6	0,3	12,7	2,4	1,8	0,2
Prato	Meia desfeita bacalhau (batata, grão e ovo) <sup>4,9,12</sup>	565	134	3,0	0,4	14,8	1,0	10,8	0,7
Vegetariana	Jardineira vegetariana ( batata, cenoura, erv., cebola, f.verde) <sup>6</sup>	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Brocolos, cenoura e feijão verde	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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





CM SEIXAL  
Semana de 26 a 30 de outubro de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve flor e cenoura	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Hamburguer aves c/ arroz de ervilhas, feijão verde e cenoura <sup>1,5,6</sup>	813	194	6,4	0,4	22,7	0,7	10,8	0,1
Vegetariana	Estufado de cogumelos, cenoura, feijão verde c/ arroz	695	164	2,1	0,3	32,1	1,1	3,2	0,2
Salada	Salada alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	643	153	4,0	0,5	19,7	2,1	6,9	0,3
Prato	Salmão lascado no forno de cebolada c/ batata e cozida <sup>4</sup>	616	147	8,0	1,5	11,7	1,0	6,5	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade e batata c/ cenoura e tomate	372	89	4,1	0,6	9,8	1,4	2,1	0,2
Salada	Brocolos, couve flor e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme abobora c/ massinhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1064	249	10,4	1,5	33,4	1,6	4,6	0,0
Prato	Carne porco assada c/ arroz de milho	881	210	8,1	2,5	21,1	0,4	12,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja ( batata, cenoura e feijão verde) <sup>6</sup>	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Salada tomate, cenoura e couve roxa	205	48	1,2	0,0	5,2	2,6	3,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme alho frances <sup>1,6,7</sup>	548	131	6,6	1,5	14,1	1,5	3,0	0,3
Prato	Pescada cozida c/ batata e ovo cozido <sup>4</sup>	503	120	6,6	1,0	0,5	0,4	14,5	0,2
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ salteado de legumes <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>	714	170	5,6	1,3	13,7	2,2	12,7	0,9
Salada	Brocolos, cenoura e couve flor	205	48	1,2	0,0	5,2	2,6	3,5	0,0
Sobremesa	Arroz doce /fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de courgete e cenoura	258	62	2,1	0,3	8,1	2,4	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	799	190	5,6	1,5	21,6	0,4	12,8	0,2
Vegetariana	Estufado de courgete c/ cogumelos, abobora e arroz branco <sup>5,6</sup>	959	231	16,5	1,7	16,1	1,6	3,1	0,3
Salada	Salada alface, cenoura e milho	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser sofrer alterações.

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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