

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Ovolactovegetariana Semana de 1 a 5 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com arroz de ervilhas ^{1,6,10,11}	1208	286	4,2	0,5	48,6	0,4	12,0	0,2
Salada	Cenoura, curgete e pimento	98	23	0,3	0,1	3,0	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	395	94	1,3	0,2	15,1	0,9	5,0	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,3,6}	1261	298	3,5	0,5	43,4	1,9	21,7	0,1
Salada	Couve branca, pepino e milho	175	41	1,3	0,1	3,8	1,8	3,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	142	34	1,1	0,2	4,5	0,6	1,0	0,1
Prato	Seitan á fatia com arroz de açafraão ^{1,6}	988	235	5,7	1,1	31,7	0,8	13,2	0,8
Salada	Cenoura, tomate e cebola	99	23	0,2	0,0	3,9	3,7	0,7	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,7	1,2	1,0	0,1
Prato	Ovos mexidos com massa macarronete de ervilhas ^{1,3}	870	207	6,1	1,6	24,8	0,4	11,1	0,4
Salada	Alface e milho e feijão-verde	226	54	1,6	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Ovolactovegetariana Semana de 8 a 12 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Tofu assado com arroz de cenoura ^{1,6}	1024	243	6,4	1,2	37,7	0,7	7,5	0,4
Salada	Milho, cenoura e cebola	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) ^{1,6}	678	161	2,4	0,4	27,4	2,4	6,0	0,1
Salada	Couve-lombarda, feijão e ervilhas	162	39	0,3	0,0	3,7	1,9	3,2	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	406	97	1,6	0,2	15,2	1,0	5,1	0,1
Prato	Favas estufadas com arroz de pimentos	781	185	3,8	0,6	31,0	1,1	5,4	0,1
Salada	Alface, tomate e beterraba	83	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Empadão de batata e soja estufada ^{3,6,7,12}	649	154	2,7	0,7	18,8	1,0	12,5	0,1
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	153	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa esparguete ^{1,3}	1010	240	6,3	1,5	31,9	0,2	12,1	0,5
Salada	Curgete, couve-lombarda e brócolos	103	24	0,3	0,0	2,0	1,3	2,3	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Ovolactovegetariana Semana de 15 a 19 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	156	37	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ^{1,3,6,10,11}	1235	292	3,6	0,5	49,9	1,8	13,3	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	395	94	1,3	0,2	15,1	0,9	5,0	0,1
Prato	Estufado de pimentos e feijão-vermelho com arroz de ervilhas	1018	243	3,7	0,5	41,9	0,7	9,3	0,2
Salada	Couve-roxa, tomate e couve-branca	113	27	0,3	0,1	3,6	3,4	1,4	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com ervilhas com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	895	213	5,9	1,7	27,4	1,8	11,4	0,3
Salada	Curgete, ervilhas e cenoura	130	31	0,2	0,1	4,0	2,0	1,9	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Soja grossa estufada com batatinha aos cubos gratinada com molho branco ^{1,5,6,7}	872	208	6,8	0,9	21,6	0,2	13,3	0,2
Salada	Alface, tomate e cebola	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Massa de rebentos de Soja e ervilhas ^{1,3,6}	1024	242	3,3	0,6	43,0	0,4	8,3	0,3
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Ovolactovegetariana Semana de 22 a 26 de maio de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	166	39	1,3	0,2	5,6	0,8	0,9	0,1
Prato	Empadão de grão-de-bico estufado com couve em corte juliana	620	148	7,1	1,0	13,5	2,1	5,4	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	119	29	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Chili de soja com arroz de feijão-vermelho ⁶	1385	329	3,2	0,3	46,2	0,3	27,7	0,1
Salada	Alface, beterraba e ervilhas	193	46	0,3	0,1	4,8	1,6	3,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	411	97	1,3	0,2	14,9	0,9	5,5	0,1
Prato	Tofu no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	1192	283	6,6	1,4	41,2	0,1	12,5	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	202	48	1,0	0,0	5,2	2,7	3,4	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	156	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Cogumelos com ovo mexido e arroz ³	998	237	6,8	1,5	34,8	0,3	8,1	0,4
Salada	Repolho, cebola e curgete	104	25	0,4	0,1	3,0	2,3	1,4	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	4,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Grão-de-bico refogado com massa macarronete de feijão vermelho	1428	339	6,0	0,8	56,4	1,1	12,2	0,2
Salada	Alho francês, alface e milho	183	43	1,2	0,1	3,8	0,2	3,7	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Ovolactovegetariana Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos com massa esparguete ^{1,3}	964	229	7,1	1,8	26,8	0,3	12,8	0,4
Salada	Ervilhas, feijão-verde e milho	247	59	1,2	0,1	5,7	1,7	4,6	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabichas ^{7,12}	156	37	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com arroz branco ^{1,6,10,11}	1343	318	4,7	0,6	54,7	0,2	12,9	0,2
Salada	Cenoura, pepino e couve roxa	108	26	0,2	0,1	3,5	3,1	1,4	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	395	94	1,3	0,2	15,1	0,9	5,0	0,1
Prato	Soja e cenoura com massa macarronete ⁶	950	225	3,7	0,5	18,3	1,4	25,5	0,3
Salada	Couve-branca, tomate e cebola	107	25	0,2	0,0	3,8	3,7	0,9	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	142	34	1,1	0,2	4,5	0,6	1,0	0,1
Prato	Seitan aos cubos no forno com arroz branco ^{1,6}	1145	272	4,9	0,9	44,5	0,6	11,4	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	205	48	1,2	0,0	4,4	1,6	4,1	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	153	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,8	0,1
Prato	Salada de batata, feijão-frade e ovo raspado ^{1,3}	489	116	2,9	1,0	15,8	1,1	5,7	0,3
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Ovolactovegetariana Semana de 5 a 9 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,3,6}	1261	298	3,5	0,5	43,4	1,9	21,7	0,1
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{7,12}	151	36	1,2	0,2	4,7	1,1	1,0	0,1
Prato	Feijão branco estufado com arroz de ervilhas	1182	281	4,3	0,7	48,8	0,4	8,4	0,3
Salada	Couve-branca, tomate e couve roxa	115	27	0,2	0,0	3,7	3,4	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	154	37	1,2	0,2	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Grão-de-bico estufado com puré de batata ^{7,12}	782	186	4,6	0,7	25,5	1,5	8,0	0,1
Salada	Cenoura, milho e cebola	321	76	2,5	0,0	6,8	1,3	6,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	4,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Tofu á fatia com massa macarronete ^{1,3,6}	859	204	4,7	1,0	29,4	0,2	9,3	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	234	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Ovolactovegetariana Semana de 12 a 16 de junho de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura ^{1,6,10,11}	1210	286	4,2	0,5	49,3	0,6	11,6	0,2
Salada	Milho, couve-branca e cebola	473	113	7,4	0,8	6,0	1,2	5,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	406	97	1,6	0,2	15,2	1,0	5,1	0,1
Prato	Empadão de batata de soja estufada ^{3,6,7,12}	649	154	2,7	0,7	18,8	1,0	12,5	0,1
Salada	Alface, tomate e beterraba	83	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Feijão vermelho estufado com couve-troncha e arroz	1277	304	6,0	0,8	51,4	0,4	10,7	0,3
Salada	Curgete, cenoura e pimento	320	78	6,3	0,9	2,8	2,5	1,3	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	678	161	2,4	0,4	27,4	2,4	6,0	0,1
Salada	Cebola, ervilhas e couve-lombarda	202	48	0,4	0,1	5,3	2,2	3,4	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal