

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Semana de 8 a 12 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,12}	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Massada de legumes (soja estufada, brócolos, cenoura e ervilhas) ^{1,6}	1013	240	3,0	0,4	29,0	1,8	20,8	0,5
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	689	164	4,6	0,7	19,0	0,3	11,2	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de ervilhas ^{1,6}	814	194	7,7	1,5	21,9	0,4	8,3	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Quarta									
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Refogado de feijão vermelho com massa esparguete ¹	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	555	133	6,2	0,9	12,5	0,2	6,7	1,2
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,5,6,7,10,11}	977	232	6,6	0,8	31,7	0,2	10,8	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco	914	217	4,9	0,8	31,8	0,2	10,9	0,3
Ovolactovegetariana	Cogumelos refogados e ovo mexido com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco ³	954	227	6,5	1,4	33,3	0,3	7,8	0,4
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	112	27	0,4	0,1	3,1	0,4	1,5	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, ⁴Peixes, 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 inofensivos.

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

Semana de 15 a 19 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Empadão de batata com atum estufado e legumes (couve em corte juliana, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{3,4,7,12}	297	71	3,3	0,5	5,8	0,3	4,1	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão de lentilhas estufado e legumes (couve em corte juliana, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{1,3,6,7,10,11,12}	402	95	1,8	0,3	14,5	0,5	4,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Macarronete de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno ^{1,3,7}	761	180	1,5	0,5	21,7	1,1	18,9	0,4
Ovolactovegetariana	Massa macarronete com estufado de feijão catarino e gratinado com queijo no forno ^{1,7}	1401	334	6,5	0,9	51,6	1,3	16,9	0,4
Salada	Cenoura, cebola e tomate	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Filete de perca no forno com arroz de feijão vermelho ⁴	741	176	4,8	0,7	20,8	0,3	12,1	0,4
Ovolactovegetariana	Refogado de soja com arroz de feijão vermelho ⁶	1301	309	5,0	0,7	38,2	0,4	24,0	0,4
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Pá de porco estufada fatiada com puré de batata e legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	460	110	5,8	1,8	6,5	0,2	7,3	0,3
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com puré de batata e legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde) ^{1,6,7,10,11,12}	720	170	2,8	0,4	25,7	0,2	9,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	920	212	6,0	1,4	33,2	0,9	7,0	0,6
Ovolactovegetariana	Salteado de cogumelos com arroz de tomate	892	212	7,3	1,1	32,1	0,5	3,7	0,6
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1087	259	9,8	1,5	31,7	2,0	10,2	1,3
Ovolactovegetariana	Estufado de ervilhas com arroz branco	1228	291	5,3	0,8	54,1	0,3	5,6	0,3
Salada	Cenoura, milho e pepino	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Salada de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde), atum e ovo ralado ^{3,4}	415	98	1,9	0,4	14,4	1,0	5,3	0,4
Ovolactovegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde), grão-de-bico e ovo ralado ³	523	124	1,5	0,3	20,3	1,1	5,6	0,2
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
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão-vermelho e arroz branco	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja com feijão-vermelho e arroz branco ⁶	1207	286	3,4	0,4	40,3	0,6	22,7	0,2
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	167	40	0,2	0,0	6,4	2,0	2,1	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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
Ovolactovegetariana		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	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1127	268	8,1	1,1	40,1	0,7	7,8	0,6
Ovolactovegetariana	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, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	1,4	4,5	0,9
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Cavala refogada com couve branca e esparguete ^{1,4,6}	814	194	8,6	1,0	16,8	1,2	11,8	0,5
Ovolactovegetariana	Empadão de lentilhas estufado com couve em corte juliana ^{1,3,6,7,10,11,12}	417	99	1,9	0,3	15,0	0,5	4,6	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão branco ^{7,12}	269	64	1,9	0,3	8,1	0,4	2,3	0,1
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com arroz colorido (milho, cenoura, ervilha e pimento) ³	739	176	7,6	1,7	17,4	0,8	8,3	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
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
Ovolactovegetariana		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
Quinta									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão catarino ^{1,2,3,4,7,14}	986	227	6,9	1,6	34,0	0,8	8,2	0,7
Ovolactovegetariana	Cogumelos refogados com ovo mexido e arroz de feijão catarino ³	832	199	10,3	2,1	17,3	0,3	8,2	0,7
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com massa cotovelinhos (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹	714	169	5,0	0,8	16,9	1,2	13,9	0,4
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹	775	184	4,0	0,6	28,5	2,4	6,8	0,4
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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

Semana de 6 a 10 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6}	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	225	53	0,2	0,0	8,7	1,5	3,4	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Soja grossa estufada com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	1015	242	6,7	0,9	22,1	0,2	20,2	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos colorida (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho) ¹	899	214	9,6	2,7	17,9	1,3	13,5	0,4
Ovolactovegetariana	Refogado colorido de cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho e rebentos de soja com massa cotovelinhos ^{1,6}	796	187	1,6	0,2	35,2	2,7	7,5	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada e arroz de feijão vermelho ⁴	707	168	4,3	0,6	20,7	0,3	11,3	0,4
Ovolactovegetariana	Arroz de feijão vermelho com lentilhas estufadas com cogumelos ^{1,6,10,11}	1075	256	7,9	1,1	37,0	0,2	8,1	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e ovo cozido ³	349	82	0,9	0,2	14,6	1,2	3,3	0,1
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	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, ⁴Peixes, 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

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Massa cotovelinhos de atum com queijo gratinado ^{1,4,7}	983	234	9,0	1,5	24,0	1,8	13,7	1,1
Ovolactovegetariana	Massa cotovelinhos de lentilhas gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,10,11}	1308	309	5,0	0,8	47,7	1,2	17,0	0,3
Salada	Milho, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,6	0,6	0,1
Prato	Rolo de peru assado no forno com arroz branco ^{1,6,12}	1122	267	9,2	2,7	35,9	0,6	9,5	0,4
Ovolactovegetariana	Estufado de favas com arroz branco	1090	259	4,6	0,7	47,4	0,6	5,6	0,3
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Favas ^{7,12}	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	555	133	6,2	0,9	12,5	0,2	6,7	1,2
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com batatinhas aos cubos com queijo gratinado no forno ^{5,6,7}	636	153	8,1	1,0	16,5	0,3	2,9	0,4
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico, batata e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,12}	804	191	5,8	1,5	22,6	1,6	11,1	0,2
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, batatinhas aos cubos e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,3}	659	156	2,7	0,4	25,3	1,4	5,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,9	0,4	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea com arroz de ervilhas ⁴	637	151	3,7	0,5	17,7	0,3	11,5	0,4
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz de ervilhas ⁶	1319	312	3,2	0,4	47,0	0,2	22,7	0,3
Salada	Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) estufado com massa esparguete ^{1,6,12}	908	216	8,5	2,1	20,5	1,8	14,5	0,3
Ovolactovegetariana	Seitan no forno fatiado com massa esparguete ^{1,6}	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	318	75	1,5	0,0	9,4	1,2	5,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Empadão de arroz com bacalhau com grão-de-bico estufado ^{4,7}	1077	256	6,7	2,1	34,7	1,0	12,4	1,3
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz com grão-de-bico e cogumelos ⁷	803	191	6,1	1,1	28,3	0,8	4,7	0,7
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	279	66	1,9	0,3	9,0	0,4	2,7	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata e legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho) ^{7,12}	472	113	6,0	1,7	6,6	0,2	7,6	0,2
Ovolactovegetariana	Refogado de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho) com puré ^{6,7,12}	292	69	2,5	0,4	9,2	0,3	2,1	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	230	54	0,4	0,1	6,1	0,2	6,3	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	970	231	9,8	1,3	24,4	2,2	10,2	0,9
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com massa cotovelinhos ^{1,6}	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Alface, beterraba e cebola	78	19	0,2	0,0	2,2	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e arroz branco	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja com feijão catarino e arroz branco ⁶	1207	286	3,4	0,4	40,3	0,6	22,7	0,2
Salada	Couve branca, ervilhas e feijão-verde	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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

Semana de 27 a 31 de maio de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,14}	929	214	6,6	1,5	31,9	0,8	7,6	0,6
Ovolactovegetariana	Salteado de cogumelos com arroz de ervilhas	904	215	8,5	1,3	29,7	0,2	4,0	0,8
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Rolo de peru assado no forno com massa esparguete ^{1,6,12}	990	236	11,1	3,5	21,2	1,8	12,2	0,6
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com massa esparguete ^{1,6,10,11}	1308	309	4,7	0,6	48,3	1,2	16,9	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	171	41	1,5	0,2	5,0	0,6	1,3	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	684	163	5,9	1,1	16,1	1,2	10,1	0,8
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ³	667	158	4,8	1,0	20,4	1,4	7,2	0,5
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
Ovolactovegetariana		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	Espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Ovo mexido com fiambre de porco com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) ^{1,3,6,7}	769	183	7,3	1,8	17,5	1,7	10,6	0,9
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) ^{1,3}	799	190	7,8	1,8	18,2	1,6	10,7	0,7
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,12}	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Massa cotovelinhos de legumes (com soja fina estufada, feijão-verde, cenoura e ervilhas) ^{1,6}	1188	280	1,1	0,1	42,4	1,9	23,6	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas	178	42	0,2	0,0	6,5	2,5	2,6	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	964	229	7,0	0,9	29,5	0,4	11,4	1,0
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de ervilhas ^{1,6,10,11}	1230	291	5,2	0,6	45,4	0,3	14,5	0,3
Salada	Alface, pimento verde e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja fina estufada com massa esparguete ^{1,6}	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Cenoura, pepino e milho	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,6	0,6	0,1
Prato	Pescada estufada com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	534	128	5,9	0,8	11,1	0,2	7,6	0,3
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	841	202	7,8	1,0	26,3	0,1	6,4	0,3
Salada	Alface, beterraba e ervilha	246	58	0,3	0,0	9,1	0,5	4,3	0,0
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
Sexta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Arroz de aves à moda antiga (arroz, frango, peru, chouriço e queijo) gratinado no forno ^{6,7,12}	776	184	5,7	2,0	16,4	0,4	16,7	0,5
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com arroz e queijo gratinado no forno ⁷	1094	259	4,9	0,9	46,8	0,6	5,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	0,1
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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

Semana de 10 a 14 de junho de 2024

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
Ovolactovegetariana		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	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Cavala refogada com couve troncha com esparguete ^{1,4,6}	843	201	10,0	1,2	16,1	1,4	11,2	0,6
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com couve em corte juliana com massa esparguete ^{1,6,10,11}	1172	277	4,2	0,5	43,2	1,1	15,1	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e arroz branco	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja com feijão vermelho e arroz branco ⁶	1207	286	3,4	0,4	40,3	0,6	22,7	0,2
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	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
Ovolactovegetariana		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	Couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de pimentos ^{1,2,3,4,7,14}	941	216	6,8	1,6	32,2	0,9	7,5	0,5
Ovolactovegetariana	Cogumelos refogados com ovo mexido e arroz de pimentos ³	792	190	10,3	2,1	15,6	0,4	7,5	0,6
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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

Semana de 17 a 21 de junho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6}	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	225	53	0,2	0,0	8,7	1,5	3,4	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Soja grossa estufada com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	1015	242	6,7	0,9	22,1	0,2	20,2	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos colorida (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho) ¹	899	214	9,6	2,7	17,9	1,3	13,5	0,4
Ovolactovegetariana	Refogado colorido de cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho e rebentos de soja com massa cotovelinhos ^{1,6}	796	187	1,6	0,2	35,2	2,7	7,5	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada e arroz de feijão vermelho ⁴	707	168	4,3	0,6	20,7	0,3	11,3	0,4
Ovolactovegetariana	Arroz de feijão vermelho com lentilhas estufadas com cogumelos ^{1,6,10,11}	1075	256	7,9	1,1	37,0	0,2	8,1	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Prato	Massa à lavrador de carnes (vacca, porco e frango, feijão vermelho e massa macarronete com legumes (feijão-verde, cenoura e couve-lombarda) ¹	801	191	6,4	1,8	18,8	1,2	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho refogado com legumes, feijão-verde, cenoura e couve-lombarda) com feijão-verde ^{1,6}	1095	260	5,5	1,0	41,8	1,8	10,7	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	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, ⁴Peixes, 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