

**CM SEIXAL – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 16 a 20 de março de 2020**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Prato	Hambúrguer de aves 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
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
<b>Terça</b>									
Prato	Arroz de atum com legumes( cenoura e milho)	842	202	14,3	2,6	8,5	0,6	9,3	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>									
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/ esparguete	929	222	10,7	3,0	17,3	1,4	12,7	0,9
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde	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>									
Prato	Salmão à gomes sá c/ batata cozida(s/ovo)	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Salada	Cenoura, brocolos e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	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>									
Prato	Carne vaca estufada c/ arroz simples <sup>1,3,7</sup>	859	205	10,3	3,5	15,3	1,2	12,3	0,2
Salada	Couve lombardo, cenoura, milho	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 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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 23 a 27 de março 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 legumes	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Empadão de arroz c/atum <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	608	145	5,9	0,8	20,1	0,5	2,2	0,0
Salada	ervilhas, 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
Salada	Beterraba, couve roxa e cenoura	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	Sopa feijao verde e cenoura	463	110	3,7	0,5	16,6	1,2	2,3	
Prato	Bacalhau à bras (S/ ovo)	399	95	2,8	0,4	9,9	1,1	6,8	0,1
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	Almondégas aves estufadas c/ esparguete <sup>1,3,5,6,7,14</sup>	975	232	9,5	1,7	20,0	1,1	15,8	0,1
Salada	Lombardo, milho e feijão verde	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	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	Creme ervilhas c/ couve-flor	269	64	2,0	0,3	8,1	2,2	2,3	0,2
Prato	pescada c/ salada russa ( ervilhas , cenoura e batata) <sup>2,3,4,5,6,7,8,9,12</sup>	550	130	4,4	0,9	9,3	0,6	13,1	0,6
Salada	Feijão, cenoura e ervilhas	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 – EMENTA CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 30 de março a 3 de abril 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 abóbora c/ feijão verde	355	85	3,5	0,5	11,0	1,2	1,8	0,4
Prato	Febras estufadas c/ esparguete <sup>1,3</sup>	970	231	10,6	3,1	20,2	0,9	13,3	0,1
Salada	Lombardo, cenoura e brocolos	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	Escamudo 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
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	Peru estufado c/ cenoura e arroz branco	846	201	6,0	1,4	26,6	0,8	9,6	0,1
Salada	Couve roxa, 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	Creme courgette	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Massa fusilli de salmão c/legumes (erv.,cen.,f.verde) <sup>4</sup>	978	235	19,2	3,5	3,6	0,2	11,6	0,1
Salada	Feijão verde, milho e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	fruta da época	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 lombardo <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 c/ macarronete e grão <sup>1,3,7,14</sup>	1044	250	13,7	3,6	12,7	0,8	17,3	0,1
Salada	Cenoura, brocolos 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 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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 6 a 10 de abril 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 cenoura	802	192	10,4	1,6	16,8	0,9	7,0	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (pescada) <sup>1,2,3,4,6</sup>	752	178	3,5	0,5	25,0	1,1	10,4	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	108	26	0,0	0,0	3,4	3,0	1,6	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>Terça</b>									
Sopa	Sopa grão c/ abóbora	102	24	0,1	0,0	4,7	2,8	0,8	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco, frango) <sup>1,6,7,9,10</sup>	964	230	9,0	2,5	24,0	0,3	12,5	0,5
Salada	Milho, espinafres e cenoura	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
<b>Quarta</b>									
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
Salada	Cenoura, couve-flor e brocolos								
Sobremesa	Fruta da época	251	60	3,5	0,5	4,3	1,4	1,7	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes ( lombardo, cenoura e alho frances ripados)	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Frango estufado c/ ervilha, cenoura e massa espiral <sup>1,3</sup>	782	185	3,9	0,8	20,5	1,0	15,4	0,1
Salada	Feijão verde, ervilhas e milho	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	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									
Prato									
Vegetariana	<b>FERIADO – 6ºF SANTA</b> <sup>3,5,6,7,8,9,10</sup>								
Salada									
Sobremesa									
Tipo 1									

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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 13 a 17 de abril de 2020**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves 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
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
<b>Terça</b>									
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>	448	107	3,2	0,5	10,2	0,7	8,7	0,1
Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	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
<b>Quarta</b>									
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	Tirinhas de vitela c/ puré <sup>1,3</sup>	788	187	7,7	2,1	14,3	0,8	14,7	0,1
Salada	Espinafres, cenoura e feijão verde salteados	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme 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
Salada	Couve lombardo, cenoura e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	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
<b>Sexta</b>									
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
Salada	Couve flor, beterraba 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 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, 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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 20 a 24 de abril 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 legumes	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Empadão de atum com puré batata <sup>3,5,6,7,8,9,12</sup>	919	219	12,9	4,2	12,2	0,7	13,3	0,7
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	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>Terça</b>									
Sopa	Creme de abobora c/ massinhas <sup>6,7,8,12</sup>	816	192	7,6	1,0	23,6	2,5	5,4	0,0
Prato	Carne de porco estufada com cogumelos e macarronete	842	202	14,3	2,6	8,5	0,6	9,3	0,1
Salada	Brócolos, milho e couve lombardo cozidos	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa feijao verde e cenoura	463	110	3,7	0,5	16,6	1,2	2,3	
Prato	Peixe à Brás	929	222	10,7	3,0	17,3	1,4	12,7	0,9
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde	236	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quinta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Frango assado no forno com esparguete	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Salada	Cenoura, brocolos e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	fruta da epoca <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	Creme de espinafres C/ feijão								
Prato	Salmão estufado com batata cozida <sup>1,3,7</sup>	859	205	10,3	3,5	15,3	1,2	12,3	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura, milho	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da epoca	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

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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 27 abril a 01 de maio 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 legumes	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Almondegas de aves c/ esparguete	608	145	5,9	0,8	20,1	0,5	2,2	0,0
Salada	ervilhas, feijão verde e cenoura	108	26	0,0	0,0	3,4	3,0	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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>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	Pescada no forno com batata corada	859	204	6,5	1,1	19,4	0,2	16,2	0,1
Salada	Beterraba, couve roxa e cenoura	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa feijao verde e cenoura	463	110	3,7	0,5	16,6	1,2	2,3	
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas	399	95	2,8	0,4	9,9	1,1	6,8	0,1
Salada	Cenoura, couve flor e ervilhas	204	48	0,5	0,0	8,0	0,9	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quinta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Massinha de Peixe ( cotovelinhos e abrótea) <sup>3,5,6,7,14</sup>	975	232	9,5	1,7	20,0	1,1	15,8	0,1
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	fruta da epoca <sup>1,3,7,8,12</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									
Prato									
Salada	Feriado 1º de Maio								
Sobremesa									
Tipo 1									

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 – EMENTA CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 04 a 08 de maio de 2020**  
**Almoço**

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	Douradinhos com arroz de cenoura <sup>3</sup>	970	231	10,6	3,1	20,2	0,9	13,3	0,1
Salada	Lombardo, cenoura e brocolos	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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>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	Frebras estufada com macarronete	430	102	4,0	0,6	6,1	0,3	10,2	0,1
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	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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	370	88	3,7	0,5	11,1	1,6	1,9	0,4
Prato	Pescada cozida com batata	846	201	6,0	1,4	26,6	0,8	9,6	0,1
Salada	Couve roxa, milho e alho francês saltados	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	Perna de peru assada no forno com arroz de grelos	978	235	19,2	3,5	3,6	0,2	11,6	0,1
Salada	Feijão verde, milho e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	fruta da época	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 lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	388	92	2,0	0,3	15,4	2,0	2,2	0,3
Prato	Salada de feijão frade com batata e atum	1044	250	13,7	3,6	12,7	0,8	17,3	0,1
Salada	Cenoura, brocolos e couve roxa	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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

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

A ementa por motivos alérgicos à Gertal poderá 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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 11 a 15 de maio de 2020**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Espargute à bolonhesa <sup>3,5,6,7,8,9,12</sup>	919	219	12,9	4,2	12,2	0,7	13,3	0,7
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	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>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabo c/ couve coração	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Abrotea c/ cebolada de tomate e batata cozida <sup>4</sup>	448	107	3,2	0,5	10,2	0,7	8,7	0,1
Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quarta</b>									
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	Carne de porco assada c/ macarronete <sup>1,3</sup>	788	187	7,7	2,1	14,3	0,8	14,7	0,1
Salada	Espinafres, cenoura e feijão verde salteados	236	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Badejo espiritual ( batata palha, cenoura 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
Salada	Couve lombardo, cenoura e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época <sup>7</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	Lombardo c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco, cenoura, feijão e arroz branco) <sup>6</sup>	853	203	9,4	1,6	15,9	0,8	13,4	0,2
Salada	Couve flor, beterraba e cenoura	93	22	0,2	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura	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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA

### Semana de 18 a 22 de maio 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 legumes	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz <sup>3,5,6,7,8,9,12</sup>	919	219	12,9	4,2	12,2	0,7	13,3	0,7
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	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>Terça</b>									
Sopa	Creme de abobora c/ massinhas <sup>6,7,8,12</sup>	816	192	7,6	1,0	23,6	2,5	5,4	0,0
Prato	Carne de porco estufada com cogumelos e esparguete	842	202	14,3	2,6	8,5	0,6	9,3	0,1
Salada	Brócolos, milho e couve lombardo cozidos	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa feijao verde e cenoura	463	110	3,7	0,5	16,6	1,2	2,3	
Prato	Peixe à Brás	929	222	10,7	3,0	17,3	1,4	12,7	0,9
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	236	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	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>Quinta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Frango assado no forno com massa espiral	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Salada	Cenoura, brocolos e feijão-verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	fruta da epoca <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	Creme de espinafres C/ feijão								
Prato	Pescada estufada com batata cozida <sup>1,3,7</sup>	859	205	10,3	3,5	15,3	1,2	12,3	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura, milho	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da epoca	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

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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 25 a 29 de maio 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 legumes	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Hamburguer de aves c/ esparguete	608	145	5,9	0,8	20,1	0,5	2,2	0,0
Salada	ervilhas, feijão verde e cenoura	108	26	0,0	0,0	3,4	3,0	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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>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	Salmão no forno com batata corada	859	204	6,5	1,1	19,4	0,2	16,2	0,1
Salada	Beterraba, couve roxa e cenoura	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa feijao verde e cenoura	463	110	3,7	0,5	16,6	1,2	2,3	
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas	399	95	2,8	0,4	9,9	1,1	6,8	0,1
Salada	Cenoura, couve flor e ervilhas	204	48	0,5	0,0	8,0	0,9	2,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quinta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Massinha de Peixe ( cotovelinhos e abrótea) <sup>3,5,6,7,14</sup>	975	232	9,5	1,7	20,0	1,1	15,8	0,1
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	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 de espinafres	355	85	3,5	0,5	11,0	1,2	1,8	0,4
Prato	Espargute à bolonhesa	970	231	10,6	3,1	20,2	0,9	13,3	0,1
Salada	Espinafres, alho francês e cenoura salteados	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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

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 – EMENTA CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 01 a 05 de junho 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 abóbora c/ feijão verde	355	85	3,5	0,5	11,0	1,2	1,8	0,4
Prato	Douradinhos com arroz de cenoura <sup>3</sup>	970	231	10,6	3,1	20,2	0,9	13,3	0,1
Salada	Lombardo, cenoura e brocolos	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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>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	Frebras estufada com esparguete	430	102	4,0	0,6	6,1	0,3	10,2	0,1
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	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>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	370	88	3,7	0,5	11,1	1,6	1,9	0,4
Prato	Filetes no forno com batata corada	846	201	6,0	1,4	26,6	0,8	9,6	0,1
Salada	Couve roxa, milho e alho francês saltados	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	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	Creme courgette	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Almondegas de aves com arroz de ervilhas	978	235	19,2	3,5	3,6	0,2	11,6	0,1
Salada	Feijão verde, milho e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	fruta da época	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 lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	388	92	2,0	0,3	15,4	2,0	2,2	0,3
Prato	Abrotea cozida com batata cozida	1044	250	13,7	3,6	12,7	0,8	17,3	0,1
Salada	Cenoura, feijão verde e ervilhas	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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

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, 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 – EMENTA DE CONTIGÊNCIA**  
**Semana de 08 a 12 de junho de 2020**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Nugget's de frango com arroz <sup>3,5,6,7,8,9,12</sup>	919	219	12,9	4,2	12,2	0,7	13,3	0,7
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	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>Terça</b>									
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>	448	107	3,2	0,5	10,2	0,7	8,7	0,1
Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quarta</b>									
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	Carne de porco assada c/ macarronete <sup>1,3</sup>	788	187	7,7	2,1	14,3	0,8	14,7	0,1
Salada	Espinafres, cenoura e feijão verde salteados	236	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Peixe espiritual (abrotea,batata palha, cenoura 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
Salada	Couve lombardo, cenoura e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	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	Lombardo c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete	853	203	9,4	1,6	15,9	0,8	13,4	0,2
Salada	Couve - flor, beterraba e cenoura	93	22	0,2	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Tipo 1	Pão de mistura	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, 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 15 a 19 de junho 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 legumes	802	192	10,4	1,6	16,8	0,9	7,0	0,1
Prato	Empadão de atum c/ arroz	752	178	3,5	0,5	25,0	1,1	10,4	0,2
Vegetariana	Massa gratinada c/ feijão, cenoura e brocolos	464	110	2,2	0,3	17,3	1,2	4,6	0,0
Salada	Cenoura, lombardo e alho francês salteados	108	26	0,0	0,0	3,4	3,0	1,6	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>Terça</b>									
Sopa	Sopa grão c/ abóbora	102	24	0,1	0,0	4,7	2,8	0,8	0,1
Prato	Carne porco estufada c/ cogumelos e esparguete <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	Brócolos, milho e couve lombardo	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	254	60	2,1	0,3	7,3	1,9	2,0	0,2
Prato	Pescada à Brás ( pescada, batata palha,ovo)	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
<b>Quinta</b>									
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	Frango estufado c/ ervilha, cenoura e massa espiral <sup>1,3</sup>	782	185	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 / 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	Legumes	255	61	2,1	0,3	7,8	2,1	1,8	0,2
Prato	Salmão estufado com arroz de ervilhas <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	Couve roxa, cenoura e feijão verde	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 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 22 a 26 de junho de 2020  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Almondegas de aves c/ esparguete <sup>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 couve flor	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve coração	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata corada	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	Brócolos, cenoura e ervilhas	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
<b>Quarta</b>									
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	Frango assado no forno c/ arroz branco <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	ervilhas, 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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Pescada corada com massa cotovelinhos <sup>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	Gelatina / 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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Lombardo c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Strogonoff de vitela c/ arroz de feijão	813	200	9,4	1,6	15,9	0,8	18,4	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	Espinafres, alho francês e cenora salteados	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 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 29 de junho a 3 de julho de 2020  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda FERIADO MUNICIPAL – SÃO PEDRO</b>									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Tipo 1									
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa couve portuguesa e cenoura	410	97	2,3	0,3	16,0	1,6	2,2	0,0
Prato	Hamburguer de aves 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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Filetes 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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	578	138	7,9	1,1	13,9	1,1	2,1	0,0
Prato	Febras 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	Milho, couve roxa e lombardo	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
<b>Sexta</b>									
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	Salada de feijão frade c/ batata e atum	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 poder ser sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 6 a 9 de julho 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 cenoura	258	62	2,1	0,3	8,1	2,4	1,6	0,2
Prato	Empadão de carne c/ arroz	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	Cenoura, lombardo e alho francês	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
<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	Crema 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 estufada e arroz c/ 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	Courgete, 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	Crema alho frances <sup>1,6,7</sup>	548	131	6,6	1,5	14,1	1,5	3,0	0,3
Prato	Abrótea cozida c/ batata cozida	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	Gelatina /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 abobora <sup>3,6,7,8,12</sup>	1064	249	10,4	1,5	33,4	1,6	4,6	0,0
Prato	Peru estufado e arroz c/ feijão	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	Courgete, 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

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 13 a 17 de julho 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 cenoura	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Nuggets de frango com esparguete <sup>1,3</sup>	804	191	4,7	0,2	30,8	0,6	1,9	0,1
Vegetariana	Esparguete gratinado c/ legumes <sup>1,3</sup>	518	123	2,1	0,3	20,3	2,3	4,3	0,1
Salada	Legumes salteados (macedónia)	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	Sopa espinafres c/ grão	643	153	4,0	0,5	19,7	2,1	6,9	0,3
Prato	Massinha de peixe ( pescada e cotovelinhos) c/ delicias do mar <sup>4</sup>	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1255	301	17,3	1,7	25,8	0,3	9,7	1,2
Salada	Cenoura e couve flor cozidas	183	44	0,8	0,0	4,6	2,6	3,4	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>Quarta</b>									
Sopa	Creme abóbora	261	62	2,1	0,3	8,7	1,7	1,5	0,2
Prato	Coxinhas de frango estufadas c/ cogumelos e arroz <sup>5,6</sup>	708	168	5,2	0,7	20,0	0,8	9,9	0,3
Vegetariana	Cuscus c/ rolo de seitan e ervas <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	Brócolos , couve roxa e milho	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	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Abrotea no forno c/ batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	352	83	1,6	0,2	10,1	0,3	6,4	0,1
Vegetariana	Rolo de tofú c/ arroz branco <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Courgete, beterraba e cenoura	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina / 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	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Ranchinho (massa, c. porco, frango, grão, lombardo e cenoura) <sup>1,3,7,14</sup>	734	174	5,5	1,4	16,8	1,6	12,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombardo, massa, grão, cenoura) <sup>1,3,7,14</sup>	867	206	3,4	0,4	32,2	2,1	8,6	0,1
Salada	Ervilhas, cenoura e couve roxa	205	48	1,2	0,0	5,2	2,6	3,5	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

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 20 a 24 de julho 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 legumes c/massinhas	255	61	2,1	0,3	7,8	2,1	1,8	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,3,4,7,14</sup>	804	191	4,7	0,2	30,8	0,6	1,9	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes c/ cogumelos e arroz <sup>5,6</sup>	959	231	16,5	1,7	16,1	1,6	3,1	0,3
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	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	Couve branca e feijão	501	120	2,2	0,2	18,1	1,9	6,0	0,1
Prato	Carne porco assada c/ esparguete <sup>1,3</sup>	842	200	8,3	2,5	18,4	1,4	12,5	0,2
Vegetariana	Soja à bolonhesa <sup>1,3,6</sup>	1101	260	2,6	0,4	36,6	1,8	21,3	0,1
Salada	Courgete, lombardo e 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	Espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Bacalhau fresco no forno c/ batata salteada <sup>4</sup>	429	102	2,6	0,4	12,1	0,2	6,9	0,1
Vegetariana	Salteado de legumes (seitan, ervilhas, milho e c.flor)	445	105	3,8	0,0	8,5	0,0	9,2	0,0
Salada	Milho , couve roxa e feijão verde	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	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves (frango, peru) no forno c/ chouriço <sup>6</sup>	859	204	7,2	2,1	21,5	0,3	13,0	0,4
Vegetariana	Hambúrguer 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	Espinafres , cenoura e lombardo	93	22	0,2	0,0	3,3	3,2	0,9	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>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde	332	79	2,4	0,3	11,3	1,0	2,2	0,2
Prato	Atum à camponesa (atum, massa, feijão verde,ervilhas,cenoura) <sup>1,3,4</sup>	896	213	7,2	1,1	23,9	0,9	12,5	0,9
Vegetariana	Chili de soja c/ feijão e arroz <sup>1</sup>	1055	251	3,4	0,5	42,3	0,9	11,6	0,2
Salada	Ervilhas , cenoura e feijão verde	132	31	0,4	0,0	2,8	1,9	3,0	0,1
Sobremesa	Gelatina / 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

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 27 a 31 de julho 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 curgete	243	58	2,0	0,3	7,5	2,1	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ arroz de ervilhas <sup>1,5,6</sup>	813	194	6,4	0,4	22,7	0,7	10,8	0,1
Vegetariana	Arroz de soja e legumes	695	164	2,1	0,3	32,1	1,1	3,2	0,2
Salada	Alface, couve roxa 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 de cenoura c/ feijão	501	120	2,2	0,2	18,1	1,9	6,0	0,1
Prato	Salada russa de peixe (pescada, batata, ervilha, f.verde, cenoura) <sup>4</sup>	361	85	1,5	0,2	11,0	0,3	6,3	0,1
Vegetariana	Batata salteada c/ curgete, milho, cenoura e feijão catarino	587	140	3,2	0,3	20,6	0,4	6,7	0,1
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde 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	Espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Arroz de frango c/ ervilhas	835	199	3,2	0,4	26,4	0,6	15,8	0,2
Vegetariana	Esparguete salteado c/ tofu, alho francês, cenoura e ervilhas. <sup>1,3</sup>	518	123	2,1	0,3	20,3	2,3	4,3	0,1
Salada	Alface, milho e couve roxa	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	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	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Abrótea no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,4,5,6</sup>	782	186	5,9	0,7	22,6	0,8	10,4	0,2
Vegetariana	Salada de batata c/ macedónia e frutos secos <sup>8,12</sup>	492	117	4,3	0,5	15,8	3,5	3,0	0,1
Salada	Couve-flor, cenoura e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina / 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	Ervilhas c/ couve-flor	269	64	2,0	0,3	8,1	2,2	2,3	0,2
Prato	Carne de porco estufada c/ esparguete <sup>1,3</sup>	919	219	10,8	3,8	15,3	1,2	14,8	0,2
Vegetariana	Arroz c/ estufado de feijão e brócolos <sup>1,3,6</sup>	1174	278	2,7	0,4	36,4	1,4	23,9	0,1
Salada	Feijão verde, cenoura e beterraba	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 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, 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