



CM SEIXAL  
Semana de 6 a 10 de janeiro 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	Esparguete à bolonhesa (bovino) <sup>1,3</sup>	997	238	10,8	3,7	19,9	1,1	14,8	0,2
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 ( ervilhas, cenoura e feijão verde)	3653	889	98,6	14,2	0,1	0,0	0,1	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	Pescada à gomes sá <sup>3,4</sup>	425	101	3,0	0,6	10,1	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Rolo de tofu c/ arroz branco <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1255	301	17,3	1,7	25,8	0,3	9,7	1,2
Salada	Cenoura, brócolos e couve flor cozidas	205	48	1,0	0,0	4,9	2,5	4,0	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 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>	3470	844	91,9	13,2	2,2	0,1	1,8	0,1
Salada	Alface, couve roxa e milho	229	54	1,5	0,0	4,8	1,5	4,6	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	Jardineira de soja <sup>6</sup>	571	135	1,8	0,2	13,7	1,3	14,7	0,1
Salada	Tomate, alface e beterraba	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época/pudim caramelo	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>Sexta</b>									
Sopa	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Rancho (massa, c. porco, frango, grão 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 <sup>1,3,7,14</sup>	867	206	3,4	0,4	32,2	2,1	8,6	0,1
Salada	Tomate, cenoura e couve roxa	109	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser alterada.

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, 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 13 a 17 de janeiro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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>	956	230	16,4	5,7	16,1	1,6	3,1	0,4
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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve branca e feijão	501	120	2,2	0,2	18,1	1,9	6,0	0,1
Prato	Carne porco estufada 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	Alface, tomate 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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Red-fish 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 (seitán, ervilhas, milho e c.flor) <sup>1,6</sup>	443	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Salada	Alface, couve roxa e cenoura	109	26	0,0	0,0	3,5	3,1	1,5	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Arroz de 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</sup>	989	235	6,4	1,5	27,1	2,8	13,8	0,9
Salada	Alface, tomate e cenoura	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	332	79	2,4	0,3	11,3	1,0	2,2	0,2
Prato	Atum à camponesa (atum, massa e macedónia de legumes) <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>1,3,6</sup>	1256	297	3,1	0,4	42,5	1,5	23,3	0,1
Salada	Cenoura, couve flor e brócolos cozidos	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	373	88	0,1	0,0	19,5	15,7	2,3	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser alterada.

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 janeiro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 <sup>6</sup>	933	220	1,8	0,2	33,8	0,8	16,0	0,1
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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve e cenoura	501	120	2,2	0,2	18,1	1,9	6,0	0,1
Prato	Salada russa de peixe (abrotea, batata e macedónia) <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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Feijoada de frango	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Filetes pescada 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	Tomate, 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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas c/ couve-flor	269	64	2,0	0,3	8,1	2,2	2,3	0,2
Prato	Carne de vaca 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	773	184	2,2	0,3	33,0	1,1	7,1	0,1
Salada	Tomate, 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



CM SEIXAL  
Semana de 27 a 31 de janeiro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa	453	108	2,4	0,3	15,3	1,8	5,5	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz primavera (f.verde, cen., erv) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	935	223	7,8	1,0	30,6	1,4	6,4	0,4
Vegetariana	Empadão de legumes	552	131	1,7	0,3	23,9	2,0	3,5	0,1
Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme brócolos e abóbora	257	61	2,1	0,3	8,0	2,0	1,8	0,2
Prato	Massinha c/ carne de porco e frango <sup>1,3,7,14</sup>	858	204	6,3	1,7	20,8	1,0	15,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ macarronete <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	989	235	6,4	1,5	27,1	2,8	13,8	0,9
Salada	Tomate, milho e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Salmão no forno c/ molho de limão e batata cozida <sup>4,5,6</sup>	753	181	12,0	2,0	10,7	0,2	6,9	0,1
Vegetariana	Salada mexicana (batata, cenoura, feijão e ervilha)	629	150	2,7	0,3	23,5	0,0	7,1	0,1
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	183	44	0,8	0,0	4,6	2,6	3,4	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	921	219	7,9	1,3	22,3	1,1	13,7	0,5
Prato	Perna de frango no forno com arroz de grelos <sup>1,3</sup>	879	208	4,1	0,7	26,5	1,1	15,8	0,3
Vegetariana	Almôndegas soja c/ cenoura e esparguete <sup>1,3,6</sup>	1128	267	3,5	0,6	36,4	1,8	21,0	0,2
Salada	Milho, alface e cenoura	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Arroz de peixe (abrotea) à marinheiro c/ delícias do mar <sup>1,2,3,4,6</sup>	671	159	1,9	0,2	24,7	0,6	10,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes c/ arroz branco (feijão, abob., cen., courgete, lombardo, bat)	654	155	1,8	0,2	27,1	1,2	7,0	0,0
Salada	Alface, tomate e couve roxa	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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

A ementa por motivos alheios à Gertal 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, 13Tremçoço, 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 3 a 7 de fevereiro de 2020  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Empadão de vitela c/ arroz	1000	238	10,3	3,6	22,2	0,4	13,9	0,2
Vegetariana	Soja c/ cogumelos e arroz branco <sup>6</sup>	933	220	1,8	0,2	33,8	0,8	16,0	0,1
Salada	Alface, couve roxa e cenoura	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	Camponesa	453	108	2,4	0,3	15,3	1,8	5,5	0,2
Prato	Red-fish à pescador(no tacho c/erv. e cen.) c/ massa cotovelinhos <sup>1,3,4</sup>	619	146	2,5	0,4	20,0	0,8	10,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de tofu e ervas c/ legumes e massa <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1111	266	16,0	1,6	18,9	0,0	10,4	1,1
Salada	Cenoura, alho francês e lombardo	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>Quarta</b>									
Sopa	Nabiças	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Frango à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1257	301	19,7	4,7	19,0	0,2	11,9	0,6
Vegetariana	Alho francês à brás (s/ ovo) <sup>5,6</sup>	956	230	16,4	5,7	16,1	1,6	3,1	0,4
Salada	Cenoura ralada, milho e couve roxa	241	57	1,5	0,0	5,8	2,3	4,3	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>Quinta</b>									
Sopa	Juliana	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Salada russa de peixe ( pescada, macedónia e batata) <sup>4</sup>	406	96	1,6	0,2	12,0	0,0	7,9	0,2
Vegetariana	Salada mexicana ( feijão, batata, ervilha e cenoura)	629	150	2,7	0,3	23,5	0,0	7,1	0,1
Salada	Cenoura, brócolos e couve flor	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	0,0
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	Tirinhas de porco c/ arroz de cenoura	764	181	4,7	1,2	21,0	0,6	13,4	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, feijão e lombardo) c/ arroz	847	201	2,2	0,2	36,3	1,3	8,4	0,1
Salada	Tomate, alface e beterraba	90	21	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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

A ementa por motivos alheios à Gertal 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 10 a 14 de fevereiro 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	Massinha de peixe (abrotea) c/ cenoura e ervilhas <sup>1,3,4</sup>	571	135	1,8	0,3	18,8	0,3	10,0	0,1
Vegetariana	Esparguete de legumes <sup>1,3,7,8,12,14</sup>	753	178	5,4	0,6	25,5	4,7	5,6	0,1
Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme cenoura	276	66	2,3	0,3	8,8	2,3	1,5	0,2
Prato	Arroz de aves (pato e peru)	799	190	5,6	1,5	21,6	0,4	12,8	0,2
Vegetariana	Rolo de seitan c/ ervas e massa espiral <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1164	278	11,5	1,3	23,8	0,9	18,3	1,1
Salada	Beterraba, tomate e alface	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão c/ nabiças	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Bacalhau c/ natas <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1028	246	14,5	4,7	15,5	1,2	13,5	10,9
Vegetariana	Arroz de legumes c/ soja <sup>6</sup>	767	181	2,5	0,3	26,5	0,5	12,3	0,1
Salada	Tomate, milho e cenoura	205	48	1,2	0,0	5,2	2,6	3,5	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	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Jardineira (porco, chouriço e legumes) <sup>6</sup>	548	131	6,5	2,1	9,4	1,1	8,0	0,3
Vegetariana	Rolo de tofu c/ batata corada e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	663	159	10,3	1,0	9,6	0,1	6,2	0,7
Salada	Alface, tomate e couve roxa	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	373	88	0,1	0,0	19,5	15,7	2,3	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Lombardo c/ cenoura	248	59	2,0	0,3	7,6	2,2	1,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de ervilhas <sup>4,5,6</sup>	761	181	6,1	0,8	20,0	0,4	10,8	0,2
Vegetariana	Estufado de seitan c/ batata e alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	549	131	5,6	0,6	10,5	0,6	8,8	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	177	42	1,0	0,0	4,3	2,3	3,1	0,0
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 17 a 21 de fevereiro de 2020  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	258	62	2,1	0,3	8,1	2,4	1,6	0,2
Prato	Empadão de atum (c/ arroz) <sup>4</sup>	995	237	9,2	1,1	26,3	0,8	11,8	0,7
Vegetariana	Empadão de soja (c/ arroz) <sup>6</sup>	1163	275	2,3	0,3	42,1	0,9	20,2	0,2
Salada	Cenoura, feijão verde e ervilhas	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	252	60	2,0	0,3	7,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves c/ esparguete <sup>1,3,5,6,12</sup>	1061	253	10,5	2,4	22,7	1,2	16,8	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa vegetariano (soja) <sup>1,3,6</sup>	1256	297	3,1	0,4	42,5	1,5	23,3	0,1
Salada	Alface, cenoura e pepino	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	248	59	2,1	0,3	7,2	1,8	1,8	0,3
Prato	Pescada no forno c/ batata salteada <sup>4</sup>	404	96	2,1	0,3	11,3	0,9	7,4	0,2
Vegetariana	Salteado de legumes (seitán, ervilhas, milho e couve flor) <sup>1,6</sup>	443	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Salada	Cenoura, brócolos e couve flor cozida	140	33	0,4	0,0	3,8	1,6	2,5	0,0
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	235	4,3	0,4	44,7	20,8	4,0	0,1
Tipo 1	Pão de mistura <sup>1,6,7,11</sup>	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	257	61	2,0	0,3	8,0	2,3	1,7	0,2
Prato	Febras estufadas c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	709	168	4,1	1,1	18,4	1,4	13,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ fusilli <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	989	235	6,4	1,5	27,1	2,8	13,8	0,9
Salada	Couve roxa, tomate e cenoura ralada	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	524	125	2,4	0,3	18,9	1,7	6,4	0,2
Prato	Filetes no forno c/ arroz de ervilhas e milho <sup>4,5,6</sup>	756	180	7,0	0,9	18,4	0,6	10,2	0,1
Vegetariana	Lentilhas c/ couve-flor, lombardo e arroz <sup>1,6,8,11</sup>	672	159	1,8	0,2	25,7	1,4	8,7	0,1
Salada	Alface, pepino e beterraba	98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,3	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 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. 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