



Segunda – Dia Nacional do Pijama

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Salada de atum com massa cotovelo, cenoura, pimentos, ervilha, feijão-verde, milho, azeitonas e salsa ^{1,3,4,8,13}	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de massa com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, curgete e cenoura ripadas, milho e azeitonas e salsa ^{8,13}	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado, cenoura, salsichas) com arroz branco ^{1,10,12}	1712	409	21	3	23	45	0.7	1
Prato Vegetariano	Feijoada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco ¹²	1374	329	7	0	44	20	0.8	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Paloco no forno com batata e espinafres ^{1,4,7}	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde)	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Pernas de frango assadas com esparguete cozido ^{1,3,12}	2450	580	35	0.2	11	58	0.8	1.1
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) ^{6,12}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas ^{1,2,4,6}	1220	293	13	1.2	38.1	6	0.2	3.9
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete e cenoura em molho de tomate + arroz branco ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Hamburguer estufadas com massa primavera (cenoura, milho e feijão-verde) ^{1,3,6,7,12}	1226	463	16	3.8	40	40	0.7	2.1
Prato Vegetariano	Massa com salteada de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate, pimentos e salsa + arroz de feijão-encarnado ^{3,4,12}	1365	326	11	0	25	29	0.7	2.7
Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de feijão-vermelho ^{6,12}	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura e orégãos	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês e cogumelos + esparguete cozido ^{1,3,7,12}	1298	310	8	0.4	12	48	0.4	1.2
Prato Vegetariano	Favas guisadas (favas, cenoura, tomate, coentros/manjeriço/ orégãos) com esparguete ^{1,3,12}	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Salada de atum com batata e legumes (atum, batata cozida, ervilha, cenoura, feijão-verde, milho, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,12,13}	3181	706	29	0.1	60	35	0.9	22
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas ^{8,13}	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta – FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Douradinhos de pescada no forno arroz de ervilhas ^{1,2,4,6}	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho)	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes + frango desfiado/ Juliana	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	Ervilhas estufadas com chouriço às rodelas, tiras de bacon, cenoura aos cubos e ovo cozido ^{1,12}	986	310	15	0.9	21	23	0.7	4
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata aos cubos ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de feijão branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Paloco à Brás (paloco desfiado, cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4}	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Frutas da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Pernas de frango no forno com limão + massa com milho e ervilhas ¹²	2477	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta - FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Croquetes de carne com esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12}	1911	457	27	6	49	11	0.8	1.2
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) e feijão encarnado	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata cozida, cebolada, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1	1.7
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas ^{8,13}	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com feijão-verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.3	2
Prato	Feijoada à Portuguesa + arroz branco ^{1,10}	1461	506	12	0.9	27	22	0.8	1
Prato Vegetariano	Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz de feijão-verde ¹²	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta – Dia mundial do macaco



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Carbonara de atum (atum, massa cotovelo, feijão-frade, cenoura, feijão-verde, milho, molho de tomate) ^{1,3,4}	2764	656	18	0.1	60	28	0.4	3.6
Prato Vegetariano	Carbonara de soja (massa cotovelo, feijão-frade, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) ^{6,12}	2775	662	18	0	60	28	0.4	3.8
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Arroz de frango (frango desfiado, milho, salsichas, jardineira de legumes) ^{1,12}	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Feijão estufado com legumes + arroz branco ¹²	2284	542	12	0	60	14	0.4	3.9
Sobremesa	Frutas da época								

A Gertal deseja a todos os alunos, professores, funcionários e encarregados de educação um Santo e Feliz Natal e um 2018 repleto de alegria.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Segunda - FERIADO

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa

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

Terça - Interrupção letiva

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa

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

Quarta

Sopa

Creme de tomate e orégãos

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

Prato

Salada de atum com massa espiral, milho, legumes cozidos, salsa e azeitonas^{1,3,4,8,13}

657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato

Grão-de-bico estufado com cenoura, espinafres e massa^{1,3,12}

2916	496	25	0.1	50	33	0.8	1
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

Sobremesa

Frutas da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

1824	440	19	0	60	26	1	5
------	-----	----	---	----	----	---	---

Quinta

Sopa

Lentilhas com espinafres

615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato

Frango à Jardineira (peito de frango, batata aos cubos, cenoura, ervilhas, feijão-verde, cebolada, molho de tomate e orégãos)¹²

990	239	5.9	0.1	31	15	0.4	2.1
-----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----

Prato

Salada de feijão-frade com batata (feijão-frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa)

2731	648	11	0.2	115	21	0.5	3
------	-----	----	-----	-----	----	-----	---

Sobremesa

Frutas da época

Sexta

Sopa

Abóbora com ervilhas inteiras

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

Prato

Nuggets de peixe no forno com arroz de ervilha^{1,3,4,6,7,12}

698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Prato

Feijoada vegetariana (feijão-encarnado, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco¹²

1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
------	-----	----	-----	----	---	-----	---

Sobremesa

Frutas da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.