

EBI FRANCISCO FERREIRA DRUMMOND
Semana de 19 e 23 de março de 2018
Almoço



Segunda – Dia do Pai

		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	Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado e cenoura em meias luas) com arroz branco ^{1,10,12}	1712	409	21	3	23	45	0.7	1
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com pimentos e cenoura baby em molho de tomate + arroz branco ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9

Sobremesa Frutas da época

Terça

Sopa	Creme de brócolos e abóbora	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Salada de atum com batata, cenoura, milho, azeitonas e salsa ^{3,4,8,13}	3181	706	29	0.1	60	35	0.9	2.2
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 – Dia Mundial da Árvore

Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Frango assado + massa primavera (massa espiral, cenoura, ervilhas, feijão-verde) ^{1,3,12}	2450	580	35	0.2	11	51	0.8	1.2
Prato Vegetariano	Pimentão recheado com soja e legumes no forno + massa primavera ^{1,6}	1536	367	17	0	32	23	0.3	6

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

Quinta – Dia Mundial da Água

Sopa	Creme de alho francês e cenoura	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, batata, cebolada, pimentos, cenoura ripada, ovo cozido raspado, salsa, azeitonas) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
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

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	Carne de porco estufada com cenoura baby + arroz branco ¹²	2205	527	29	3.1	19	47	0.9	1.1
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz ^{6,12}	2401	570	12	0	60	16	0.5	4

Sobremesa Frutas da época

A Gertal deseja a todos os alunos, professores, funcionários e encarregados de educação uma Feliz Páscoa!



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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBI FRANCISCO FERREIRA DRUMMOND
Semana de 09 a 13 de abril de 2018 - Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de tomate com massinha ^{1,3}	687	164	5	0	25	4	0.3	1.7
Prato	Douradinhos de pescada no forno com 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									
Sopa	Creme de feijão-branco com hortaliça	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Salada de frango com massa <i>penne</i> , milho e jardineira de legumes ^{1,3,12}	2450	584	12	0.2	60	31	0.4	3
Prato Vegetariano	Massinha com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Sobremesa	Frutas da época								
Quarta									
Sopa	Ervilha com abóbora	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Filetes dourados com molho de Vilão + batata cozida ^{1,4,12}	1595	380	10	0.6	36	35	0.8	2.8
Prato Vegetariano	Estufado de favas (favas, batata aos cubos, cenoura , tomate, coentros/ manjericão/ orégãos) ¹²	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada + hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão-encarnado, carne de porco, chouriço, cenoura , tomate) + 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 branco ¹²	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Frutas da época								
Sexta									
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	Paloco com Natas ^{1,4,7,12}	2148	514	27	5.3	33	34	1.5	1.5
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, ervilhas, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1795	430	23	0.8	42	29	0.8	2.8
Sobremesa	Frutas da época								

Sabias que comer Cenoura ajuda na visão, diminui o risco de doenças cardiovasculares, tem um elevado poder antioxidante, melhora a digestão e ajuda a manter o bronzeado?



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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBI FRANCISCO FERREIRA DRUMMOND

Semana de 16 a 20 de abril de 2018 - Almoço



Segunda – Dia Mundial da Voz



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura + orégãos	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Almôndegas estufadas com esparguete cozido ^{1,3,6,7,12}	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete cozido ^{6,12}	1237	297	13	1.25	39	6	0.3	5.4
Sobremesa	Frutas da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de couve-flor com feijão-verde inteiro	641	153	5	0	22	4	0.4	2.3
Prato	Salada de atum com feijão-frade (batata cozida, ervilha, cenoura, feijão-verde, ovo cozido raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13}	3234	814	29	0.3	35	40	1	2.3
Prato Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros) ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Lentilhas com repolho e cenoura ripados	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Escalopes de porco grelhados com molho de tomate + arroz de cenoura ¹²	1209	289	14	2.8	11	30	0.4	0.5
Prato Vegetariano	Salteado de cogumelos, pimentos, ervilhas e batata aos cubinhos com molho de tomate	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta – Dia Mundial da Bicicleta



		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	Filetes de pescada no forno + batata cozida ^{4,12}	1463	349	11	0	32	29	0.6	3.4
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								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-vermelho com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Salada de frango com massa <i>penne</i> , ananás e jardineira de legumes ^{1,3,12}	967	231	9	0.2	16	22	0.6	3.3
Prato Vegetariano	Salada Vegetariana (massa, ananás, cogumelos, pimentão, curgete, cenoura, brócolos, milho, orégãos) ¹	2632	625	18	0.7	57	18	0.5	4.5
Sobremesa	Frutas da época								

Orégãos

Ricos em vitaminas (A, B3, E) e Minerais (Cálcio, potássio, ferro, fósforo e magnésio).



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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBI FRANCISCO FERREIRA DRUMMOND

Semana de 23 a 27 de abril de 2018 – Almoço



Segunda – Dia Mundial do Livro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate e orégãos	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,7}	1083	259	15	0.1	40	174	0.5	3.6
Prato Vegetariano	Chilli de feijão-encarnado (feijão, cenoura, pimentão vermelho, cebolada, cominhos, tomilho) + puré de batata ¹	1448	346	6	0	51	21	0.8	4.9
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 ervilha	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos, cenoura em cubinhos, pimentos e queijo ^{1,3,7,12}	1563	373	22	0.8	11	45	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura, espinafres e massa ^{1,12}	1824	440	19	0	60	26	1	5
Sobremesa	Frutas da época								

Quarta - Feriado



Quinta

		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	Ervilhas estufadas com frango, cenoura às rodela, tomate e batata ¹²	530	194	6	0.1	16	16	0.3	2.1
Prato Vegetariano	Paelha colorida de vegetais (arroz, açafrão, pimentão verde e vermelho, ervilhas, cogumelos, tomate, brócolos, molho de tomate) ¹²	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.7
Sobremesa	Frutas da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com fava	752	179	5	0.1	26	7	0.4	2.4
Prato	Filetes panados no forno + arroz de ervilha e feijão-verde ^{1,3,4,6,7,12}	2506	595	15	1.3	43	20	0.3	3.2
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com feijão-verde, curgete, cenoura aos cubos e tomate + arroz branco ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época								



Sabias que o **Atum** é rico em ómega-3, ajudando a prevenir as doenças cardiovasculares e a diabetes tipo II?

Que o seu consumo ajuda a controlar o peso e a melhorar o humor? 😊

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 Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBI FRANCISCO FERREIRA DRUMMOND

Semana de 30 a 04 de maio de 2018 - Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Espinafres com abóbora	657	160	6	0	22	5	0.4	2
Prato	Hamburguers estufados com arroz de ervilha ^{1,3,6,7,10,12}	670	327	16	4	11	35	0.5	0.8
Prato Vegetariano	Carbonara de soja (massa espiral, soja, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) ^{6,12}	2581	615	18	0	44	25	0.3	3.4
Sobremesa	Frutas da época								

Terça - Feriado



Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão com repolho e cenoura ripados	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Assaduras de porco com puré de batata ^{1,3,6,7,12}	1501	358	20	0	36	35	0.5	1.2
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de abóbora e alface	618	148	5	0	21	4	0.3	1.6
Prato	Salada de atum com massa cotovelo, ovo raspado, milho e jardineira de legumes ^{1,3,4,8,13}	2916	696	25	0.1	51	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Feijão-verde estufado com feijão-branco, cenoura e batata aos cubos ¹²	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
Sobremesa	Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve lombarda ripada	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Frango de azeitonas no forno + arroz branco ^{1,8,12,13}	2633	623	36	0.2	18	57	1.1	1.0
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, pimentão, cebolada, pimenta, noz moscada, orégãos) ¹	477	199	6	0	14	4	0.3	0.9
Sobremesa	Frutas da época								

Sabia que as azeitonas são dos aperitivos mais saudáveis?

6 azeitonas (+/- 23 gr) têm menos de metade das calorias de igual peso de amendoins ou cajus (54 kcal. vs. 131 kcal. e 140 kcal., respetivamente).



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 Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.