EBI Francisco Ferreira Drummond
EMENTA 2026-2027 | Almoço
SEMANA 1

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate com massinha[1,3]	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Douradinhos de pescada no forno **+** arroz de legumes[1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14]	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
Prato Vegetariano	Hambúrguer de Soja caseiro **+** arroz de legumes[1,6,9,10,11,12]	2242	579	12	0	25	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme feijão-branco com alho-francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura, azeitonas, queijo ralado, molho de tomate)[1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13]	1352	323	17	2	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada)[1,3,9,10,12]	2837	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Hortaliça com frango desfiado/ Hortaliça	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
Prato	Paloco de Natas[1,3,4,6,7,8,10,13]	2325	556	23	1.8	47	40	1.5	2.5
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade c/ batata, jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas[1,6,9,10,12,13]	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
Sobremesa	Fruta 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	Couve-flor com cenoura ripada e hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoada à Transmontana **+** arroz branco[1,3,6,9,10,12,13]	1483	321	12	0.9	29	24	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, repolho, cebolada, cominhos) **+** arroz branco[1,3,6,9,10,12,13]	2854	682	10	1.3	34	31	0.3	8
Sobremesa	Fruta 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 espinafres[6,12,13]	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Salada de atum c/ massa cotovelinho, jardineira de legumes, milho, azeitonas e salsa	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ curgete, cenoura e molho de tomate **+** batata assada[1,9,10,12]	1032	320	7	0	47	1.7	0.6	4.9
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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.