EBI Francisco Ferreira Drummond
EMENTA 2026-2027 | Almoço
SEMANA 2

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate **+** esparguete[1,3,6,7,9,10,12,13]	1663	397	26	5	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja com cogumelos e pimentos[1,3,6,9,10,11,12]	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
Sobremesa	Fruta da época								
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com feijão-verde inteiro	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Salada de atum c/ batata, ovo cozido raspado, jardineira de legumes e salsa[1,4,8,9,10,12,13]	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Alho-francês à Brás (alho-francês, feijão-frade, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas)[1,3,8,9,10,12,13]	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta		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	Gratinado de frango c/ massa (cenoura, pimentos, milho, salsichas, azeitonas, molho bechamel)[1,3,7,8,9,10,12,13]	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes c/ massa e grão-de-bico (jardineira de legumes, milho, pimentos, azeitonas, molho bechamel)[1,3,6,7,9,10,12,13]	1675	400	21	4.7	43	17	0.9	3
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	Puré de legumes[9]	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Rissóis de peixe no forno **+** arroz de espinafres[1,3,4,6,7,9,10,112]	1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
Prato Vegetariano	Feijão estufado c/ legumes **+** arroz branco[1,6,9,10,12]	2284	542	12	0	30	14	0.4	3.9
Sobremesa	Fruta 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[6,12,13]	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Escalopes de porco estufados **+** massa primavera[1,3,9,10,12]	1334	319	15	2.8	14	33	0.4	2.7
Prato Vegetariano	Cuscuz de ervilhas e legumes salteados (alho-francês, brócolos, cenoura, cebola) [1,3,9,10,12]	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
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.