EBI Francisco Ferreira Drummond
EMENTA 2026-2027 | Almoço
SEMANA 3

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Arroz de atum (tomate, milho, jardineira de legumes, ovo cozido raspado) [1,3, 4,9,10,12]	2849	680	24	0.1	32	32	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) [1,6,9,10,11,12]	1606	385	17	0	30	22	0.8	2.9
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com cenoura ripada [6,12,13]	1065	255	10	0	38	11	0.5	25
Prato	Bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos, cenoura e orégãos [1,3,9,10,12]	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Curgete recheada c/ soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) **+** esparguete [1,3,7,9,10,12]	1203	288	15	0	22	18	0.3	3.9
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		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	Filetes no forno **+** arroz de ervilha [1,2,3,4,6,7,9,10,12,14]	1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
Prato Vegetariano	Soja salteada c/ legumes e caril **+** arroz de ervilha [1,3,6,9,11,12]	1742	420	29	0	23	16	0.3	3.8
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	Abóbora com espinafres	675	164	6	0	25	5	0.4	2.1
Prato	Pernas de frango assada **+** massa com orégãos [1,3,6,7,9,10,12]	2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
Prato Vegetariano	Cuscuz de ervilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, cebola) [1,6,9,10,11,12]	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta 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	6	0	26	7	0.5	2.5
Prato	Paloco à Brás (cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) [1,3,4,8,9,10,12,13]	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
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								

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.