# EBI Francisco Ferreira Drummond
# EMENTA 2026-2027 | Almoço
## SEMANA 4

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Ervilha | 667 | 182 | 5 | 0 | 26 | 7 | 0.4 | 2.6 |
| **Prato** | Hambúrgueres estufados em molho de tomate **+** batata frita[1,3,6,7,9,10,112] | 2802 | 669 | 40 | 5.8 | 30 | 48 | 0.5 | 1.5 |
| **Prato Vegetariano** | Grão-de-bico salteado c/ alho-francês, cenoura ripada e tomilho **+** batata frita[1,3,6,9,10,11,12] | 1700 | 407 | 18 | 0 | 30 | 23 | 0.9 | 3.6 |
| **Sobremesa** | Fruta da época | | | | | | | | |

| Terça | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Feijão-vermelho c/ hortaliça | 431 | 137 | 5 | 0 | 17 | 5 | 0.4 | 1.6 |
| **Prato** | Bolonhesa de atum (cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas)[1,3,4,8,9,10,12,13] | 2315 | 554 | 31 | 0.6 | 24 | 43 | 1.7 | 1.8 |
| **Prato Vegetariano** | Salada de feijão-frade com massa, milho, salsa, cenoura e cebola[1,6,9,10,12,13] | 2731 | 648 | 11 | 0.2 | 1.2 | 21 | 0.5 | 3 |
| **Sobremesa** | Fruta da época | | | | | | | | |

| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Creme de cenoura | 752 | 179 | 6 | 0 | 26 | 7 | 0.5 | 2.5 |
| **Prato** | Ervilhas estufadas c/ ovo, batata e cenoura[1,3.9,10.12] | 1563 | 373 | 22 | 0.8 | 11 | 46 | 0.6 | 0.9 |
| **Prato Vegetariano** | Ervilhas estufadas c/ cenoura, tomate e orégãos **+** batata assada[1,3,9,10,12] | 846 | 202 | 6 | 0 | 28 | 8 | 0.5 | 2.1 |
| **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** | Caldo Verde[1,6,7,12]/ Caldo Verde (sem chouriço) | 776 | 185 | 7.8 | 0.9 | 20 | 7 | 0.5 | 1.3 |
| **Prato** | Filetes panados no forno **+** arroz de feijão-encarnado[1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14] | 1512 | 361 | 15 | 0.6 | 26 | 28 | 0.6 | 0.8 |
| **Prato Vegetariano** | Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau) [1,6,9,10,11,12,13] | 2401 | 570 | 12 | 0 | 60 | 16 | 0.5 | 4 |
| **Sobremesa** | Fruta da época | | | | | | | | |

| Sexta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sopa** | Abóbora com espinafres | 657 | 160 | 6 | 0 | 23 | 5 | 0.4 | 2 |
| **Prato** | Pernas de frango no forno c/ molho de azeitonas **+** esparguete[1,3,4,8,9,10,12,13] | 2498 | 591 | 36 | 0.2 | 11 | 57 | 1.1 | 1.4 |
| **Prato Vegetariano** | Estufado de cogumelos c/ pimentos, ervilhas e esparguete[1,3,6,9,10,11,12] | 1101 | 263 | 14 | 0 | 19 | 16 | 0.5 | 3.4 |
| **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.