EBI Francisco Ferreira Drummond
EMENTA 2026-2027 | Almoço
SEMANA 5

Segunda		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	Salada de atum c/ massa espiral, jardineira de legumes, milho, azeitonas e salsa[1,3,4,8,9,10,12,13]	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de massa c/ jardineira de legumes, curgete ripada, milho, azeitonas e salsa[1,3,8,9,10,12,13]	2514	599	13	0.2	35	20	0.7	3
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes[9]	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato + Prato Vegetariano	Chili Vegetariano (feijão, soja, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) **+** arroz branco[1,7,9,10,12]	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha[1,3,9,10,12]/ Couve-flor com hortelã	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Pescada Mimosa no forno (pescada, batata, cenoura ripada, molho bechamel) [1,4,7,9,10,12]	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Estufado de favas c/ cenoura, tomate e cominhos **+** batata assada[1,9,10,12]	846	202	6	0.1	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	Abóbora com grão-de-bico	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Massada de frango com molho strogonoff[1,3,7,9,10,12]	990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
Prato Vegetariano	Macarrão salteado c/ cogumelos, pimentos e ervilhas[1,3,9,10,12]	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
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	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Pastéis de bacalhau no forno **+** arroz de tomate[1,3,4,8,9,10,12,13,14]	1611	383	13	1.8	49	15	0.4	0.9
Prato Vegetariano	Salada russa de grão-de-bico (jardineira de legumes, batata, molho verde) [1,6,9,10,12,13]	1965	473	17	0	51	25	0.9	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.