



EBI Francisco Ferreira Drummond  
EMENTA 2023-2024 | Almoço  
SEMANA 2



### Segunda

|                          |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Brócolos   | 640     | 153       | 5        | 0           | 21     | 4         | 0.3     | 1.7        |
| <b>Prato</b>             | Almôndegas estufadas em molho de tomate + esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,12,13</sup> | 1663    | 397       | 26       | 5           | 16     | 25        | 1.1     | 1.2        |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Bolonesa de Soja com cogumelos e pimentos <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>              | 1101    | 263       | 14       | 0           | 19     | 16        | 0.5     | 3.4        |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   |         |           |          |             |        |           |         |            |

### Terça

|                          |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Couve-flor com feijão-verde inteiro  | 431     | 137       | 5        | 0           | 17     | 5         | 0.4     | 1.6        |
| <b>Prato</b>             | Salada de atum c/ batata, ovo cozido raspado, jardineira de legumes e salsa <sup>1,4,8,9,10,12,13</sup>                          | 2916    | 596       | 25       | 0.1         | 50     | 33        | 0.8     | 1.3        |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Alho-francês à Brás (alho-francês, feijão-frade, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>1,3,8,9,10,12,13</sup> | 1336    | 320       | 21       | 0.7         | 27     | 22        | 0.4     | 2          |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   |         |           |          |             |        |           |         |            |

### Quarta

|                          |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Abóbora com fava   | 752     | 179       | 6        | 0           | 26     | 7         | 0.4     | 2.5        |
| <b>Prato</b>             | Gratinado de frango c/ massa (cenoura, pimentos, milho, salsichas, azeitonas, molho bechamel) <sup>1,3,7,8,9,10,12,13</sup>                    | 1111    | 268       | 14       | 5           | 12     | 25        | 0.7     | 1.3        |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Gratinado de legumes c/ massa e grão-de-bico (jardineira de legumes, milho, pimentos, azeitonas, molho bechamel) <sup>1,3,6,7,9,10,12,13</sup> | 1675    | 400       | 21       | 4.7         | 43     | 17        | 0.9     | 3          |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1,3/7</sup>  |         |           |          |             |        |           |         |            |

### Quinta

|                          |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Puré de legumes <sup>9</sup>  | 747     | 204       | 6        | 0           | 28     | 9         | 0.5     | 3          |
| <b>Prato</b>             | Rissóis de peixe no forno + arroz de espinafres <sup>1,3,4,6,7,9,10,11,12</sup> | 1220    | 293       | 13       | 1.2         | 38     | 6         | 0.2     | 4          |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Feijão estufado c/ legumes + arroz branco <sup>1,6,9,10,12</sup>                | 2284    | 542       | 12       | 0           | 30     | 14        | 0.4     | 3.9        |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  |         |           |          |             |        |           |         |            |

### Sexta

|                          |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| <b>Sopa</b>              | Feijão com couve-lombarda <sup>6,12,13</sup>  | 408     | 140       | 5        | 0           | 17     | 6         | 0.4     | 1.6        |
| <b>Prato</b>             | Escalopes de porco estufados + massa primavera <sup>1,3,9,10,12</sup>                                   | 1334    | 319       | 15       | 2.8         | 14     | 33        | 0.4     | 2.7        |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Cuscuz de ervilhas e legumes salteados (alho-francês, brócolos, cenoura, cebola) <sup>1,3,9,10,12</sup> | 1488    | 356       | 8        | 0           | 47     | 24        | 0.9     | 2.8        |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  |         |           |          |             |        |           |         |            |

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