



EBI Francisco Ferreira Drummond
EMENTA 2023-2024 | Almoço
SEMANA 4



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	2802	669	40	5.8	30	48	0.5	1.5
Prato Vegetariano	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
Sobremesa								

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3
Sobremesa								

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5
Prato	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
Sobremesa								

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8
Prato Vegetariano	2401	570	12	0	60	16	0.5	4
Sobremesa								

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	2498	591	36	0.2	11	57	1.1	1.4
Prato Vegetariano	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
Sobremesa								

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