



EBI Francisco Ferreira Drummond  
EMENTA 2024-2025 | Almoço  
SEMANA 1



### Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Creme de tomate com massinha <sup>1,3</sup>	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b> Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14</sup>	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
<b>Prato Vegetariano</b> Hambúrguer de Soja caseiro + arroz de legumes <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	2242	579	12	0	25	21	0.1	5
<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> Creme feijão-branco com alho-francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
<b>Prato</b> Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura, azeitonas, queijo ralado, molho de tomate) <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13</sup>	1352	323	17	2	14	29	0.6	2.8
<b>Prato Vegetariano</b> Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) <sup>1,3,9,10,12</sup>	2837	652	13	0	50	27	0.6	6
<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> Hortaliça com frango desfiado/ Hortaliça	832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7
<b>Prato</b> Paloco de Natas <sup>1,3,4,6,7,8,10,13</sup>	2325	556	23	1.8	47	40	1.5	2.5
<b>Prato Vegetariano</b> Salada de feijão-frade c/ batata, jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
<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> Couve-flor com cenoura ripada e hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b> Feijoada à Transmontana + arroz branco <sup>1,3,6,9,10,12,13</sup>	1483	321	12	0.9	29	24	0.8	1.6
<b>Prato Vegetariano</b> Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, repolho, cebolada, cominhos) + arroz branco <sup>1,3,6,9,10,12,13</sup>	2854	682	10	1.3	34	31	0.3	8
<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> Grão-de-bico com espinafres <sup>6,12,13</sup>	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b> Salada de atum c/ massa cotovelinho, jardineira de legumes, milho, azeitonas e salsa	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b> Ervilhas estufadas c/ curgete, cenoura e molho de tomate + batata assada <sup>1,9,10,12</sup>	1032	320	7	0	47	1.7	0.6	4.9
<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.