



EBI Francisco Ferreira Drummond
EMENTA 2025-2026 | 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 ^{1,3,6,7,9,10,11,12}	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: 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.