



Semana de 31 a 04 de abril



EBI TOPO
EMENTA 2024-2025 | Almoço
SEMANA 3

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Croquetes de carne + arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10,12}	1910	457	26	6	30	1	0.8	2
Prato Vegetariano	Arroz de ervilha e legumes (cenoura, tomate, pimentos, milho) ^{1,9,10,12}	2242	579	12	0	35	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Grão-de-bico com espinafres ^{6,12,13}	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Salada de atum c/ batata, feijão-frade e jardineira de legumes ^{1,3,4,6,9,10,12,13}	3234	814	29	0.3	35	40	1.0	2.3
Prato Vegetariano	Salada de legumes c/ batata (pimentão, grão-de-bico, brócolos, milho, cebolada, orégãos) ^{1,6,9,10,12,13}	3164	795	23	0	45	34	0.9	3
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,9,10,12} / Puré de cenoura	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
Prato	Bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos e pimentos ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja (cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,3,8,9,10,12,13}	1057	523	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{11/3/7}								
Quinta									
Sopa	Abóbora com massinha ^{1,3}	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Nuggets de frango + arroz de legumes ^{1,9,10,12}	1454	345	20	1.8	28	13	0.2	0.7
Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ tomate e pimentão + arroz de legumes ¹²	763	395	7	0	32	9	0	2.7
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Paloco com Natas ^{1,4,7,9,10,12}	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.5
Prato Vegetariano	Salteado de feijão-branco, legumes, batata e milho ^{1,6,9,10,12,13}	2284	542	12	0	30	14	0.4	3.9
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.