



ebi de angra do heroísmo

# EBI Angra do Heroísmo

## EMENTA 2023-2024 | Almoço

SEMANA 1 | 12 a 15 de setembro de 2023



### Segunda



VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

### Terça | Dia Europeu da Enxaqueca

<b>Sopa</b>	Puré de legumes <sup>9</sup>	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Panados de frango no forno + arroz primavera <sup>1,3,6,7,9,10,11,12</sup>	2771	666	32	7	34	17	1.4	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade c/ massa e legumes salteados <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta | Dia Mundial da Sepsis

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>	Salada de atum (batata aos cubos, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, salsa picada, azeitonas) <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	3381	406	16	0.1	40	35	0.8	2.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico salteado c/ legumes e batata <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	2095	504	18	0	34	26	1.1	5.3
<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>	Couve-flor com cenoura ripada e hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Massa à bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos, pimentos, cenoura e orégãos <sup>1,3,9,10,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de Soja com massa, 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								

### Sexta | Dia Mundial do Linfoma

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>	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>	Arroz de ervilhas c/ tomate, pimentos e cenoura <sup>1,9,10,12</sup>	2242	579	12	0	25	21	0.1	5
<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.