



ebi de Angra do Heroísmo

EBI Angra do Heroísmo
EMENTA 2023-2024 | Almoço



SEMANA 5 | 29 de abril a 03 de maio de 2024

Segunda | Dia Mundial da Dança

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Espinafres | | 624 | 149 | 5 | 0 | 22 | 3 | 0.3 | 1.8 |
| Prato | Rissóis de peixe + arroz de ervilha e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14} | | 2916 | 596 | 25 | 0.1 | 30 | 33 | 0.8 | 1.3 |
| Prato Vegetariano | Feijoada vegetariana (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco ^{1,6,9,10,12,13} | | 1344 | 321 | 7 | 0 | 44 | 20 | 0.9 | 2.4 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | |

Terça | Dia Internacional do Jazz

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Puré de legumes ⁹ | | 747 | 204 | 6 | 0 | 28 | 9 | 0.5 | 3 |
| Prato | Almôndegas estufadas em molho de tomate + esparguete ^{1,3,6,7,10,12} | | 1663 | 397 | 26 | 8.2 | 16 | 25 | 1.1 | 1.2 |
| Prato Vegetariano | Fusilli de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,3,6,9,10,11,12} | | 1057 | 253 | 13 | 0 | 17 | 15 | 0.3 | 3.3 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | |

Quarta | Dia do Trabalhador - Feriado

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta | | | | | | | | | | |
| Sopa | Aveludado de alho-francês com cenoura rípada | | 657 | 160 | 6 | 0 | 23 | 5 | 0.4 | 2 |
| Prato | Salada de frango com massa e legumes ^{1,3,8,9,10,12} | | 1014 | 242 | 13 | 1.6 | 11 | 22 | 0.5 | 2.1 |
| Prato Vegetariano | Salada de massa c/ ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura rípada, azeitonas e salsa ^{1,3,6,8,9,10,12,13} | | 2916 | 596 | 25 | 0.1 | 30 | 33 | 0.8 | 1.3 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | | |
| Sopa | Cenoura com grão-de-bico | | 451 | 142 | 7 | 0 | 27 | 5 | 0.4 | 1.6 |
| Prato | Filetes no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,8,9,10,12,13} | | 1512 | 364 | 15 | 0.6 | 26 | 28 | 0.6 | 0.8 |
| Prato Vegetariano | Alho francês à Brás (batata, cebolada, cenoura rípada, salsa, azeitonas) ^{1,8,9,10,12,13} | | 1336 | 320 | 21 | 0.7 | 27 | 22 | 0.4 | 2 |
| 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. - Lípidos, 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.