

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA 1º CICLO | Almoço

21 a 25 de novembro | 2022



Segunda | Dia Mundial da Televisão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Rissóis de carne com massa primavera ^{1,3,6,7,12}	1338	320	18	4.9	34	7.7	0.5	0.8
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde/ Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas ^{8,13}	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Feijoadada à Portuguesa + arroz branco ¹²	1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
Prato Vegetariano	Feijoadada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco ^{1,12}	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
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	Creme de abóbora	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4,8,13}	2045	488	14	0.1	41	23	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{8,13}	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Pernas de frango assadas com limão + arroz de tomate e espinafres ^{1,12}	1832	433	26	0.1	9	43	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate e espinafres ¹²	2284	541	12	0	54	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

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA 1º CICLO | Almoço

28 de novembro a 2 de dezembro | 2022

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,6,7,12}	869	206	11	0.5	18	10	1.5	1.8
Prato Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde ¹²	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bolonesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
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 ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Paloco à Brás (paloco, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,4,8,13}	1736	416	24	0.7	18	32	1.3	1.4
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta | Feriado

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	Gratinado de atum com massa, ovo, milho, legumes e queijo no forno ^{1,3,4,7,8,13}	2084	495	17	0.3	47	23	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Gratinado de legumes (massa, cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) ^{1,12}	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	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

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA 1º CICLO | Almoço

05 a 09 de dezembro | 2022

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Croquetes de carne + arroz de cenoura ^{1,3,6,7,10,12}	837	201	13	2	10	7	0.2	2.8
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de cenoura ^{6,12}	1314	314	15	0	29	17	0.4	5
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Salada russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13}	2301	549	17	0.1	37	22	0.6	1.5
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura	2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
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 tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com feijão-verde + esparguete cozido ^{1,3,12}	1571	375	22	9	7	35	0.6	1.1
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,12}	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta | Feriado

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Ervilhas estufadas com ovo, cenoura e batata ¹²	1517	436	15	0.9	48	27	0.8	4
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate e batata ¹²	110	337	7.6	0	9	18	0.6	5
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

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA 1º CICLO | Almoço

12 a 16 de dezembro | 2022



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
Prato	Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate) ^{1,3,4,7}	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate ¹	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
Prato	Chili de carne de vaca + arroz branco ^{1,10,12}	1284	307	16	41	17	34	0.5	0.8
Prato Vegetariano	Chili Vegetariano com soja + arroz branco ^{1,6,12}	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta | Dia Mundial do Macaco



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Salada de pescada com grão-de-bico, ovo, batata e legumes ^{3,4}	1092	264	14	0	14	32	1.2	1.2
Prato Vegetariano	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate ¹²	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
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	Feijão com hortalíça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Salada de frango com massa, fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas ^{1,3,7,8,9,13}	1014	242	13	1.6	11	22	0.5	2.1
Prato Vegetariano	Cuscuz com legumes salteados + feijão preto	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Pastéis de bacalhau + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,3,4,6,7,10,12}	959	230	15	1.4	11	9	0.5	1.1
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas com cenoura + arroz de tomate e feijão-verde ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Sobremesa	Fruta da época								

A GERTAL DESEJA A TODA A COMUNIDADE ESCOLAR UM FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO!

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

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA 1º CICLO | Almoço

02 a 06 de janeiro | 2023



Segunda

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

Terça | Início 2º Período



Sopa Puré de ervilha
Prato Rissóis de peixe + arroz de espinafres^{1,3,4,6,7,12}
Prato Vegetariano Paella colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)

747	204	6	0	28	9	0.5	3
1237	297	13	1.2	39	6	0.3	5.4
556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6

Sobremesa Fruta da época

Quarta | Dia Mundial do Braille



Sopa Feijão com couve-lombarda
Prato Frango à Brás (frango desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas)^{3,8,13}
Prato Vegetariano Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos¹²
Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
1637	392	24	0.6	18	26	0.5	1.3
3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2

Quinta

Sopa Creme de abóbora
Prato Arroz de atum com legumes, pimentos e milho^{3,4}
Prato Vegetariano Favas estufadas com alho-francês + arroz branco¹²
Sobremesa Fruta da época

698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
2137	510	18	0	45	25	0.5	1.3
846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1

Sexta | Dia de Reis



Sopa Canja de galinha³/ Creme de cenoura
Prato Fusilli de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos^{1,3,7,12}
Prato Vegetariano Lasanha de soja, cogumelos e legumes^{1,3,6,12}
Sobremesa Fruta da época

745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6

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

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.