

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA₁ | Almoço

09 a 13 de janeiro | 2023

Segunda

		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	Almôndegas estufadas com esparguete ^{1,3,6,7,12}	1663	397	26	8.2	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Bolonhesa de legumes (cogumelos, cenoura, ervilhas, 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 ^{1,12} / 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 | Dia Internacional do Obrigado

		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	Chili de carne de vaca + arroz branco ^{1,10,12}	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
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/ 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, feijão-frade, milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4,8,13}	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
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	Frango assado com limão + arroz de tomate ^{1,12}	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate ¹²	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

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.

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA₂ – Almoço

16 a 20 de janeiro | 2023



Segunda | *Dia Internacional da Comida Picante*



		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}	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
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 soja, cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
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 | *Dia Internacional do Riso*

		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}	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
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

		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	Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, legumes, molho de tomate) ^{1,12}	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Cubos de soja salteados com legumes em molho de tomate + arroz ¹²	1885	450	19	0	10	20	0.4	5.2
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Lasanha de atum com legumes ^{1,3,4,7,12}	1996	477	26	5	33	28	0.8	3
Prato Vegetariano	Lasanha vegetariana (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

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.

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA₃ – Almoço

23 a 27 de janeiro | 2023

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}	1195	287	19	3	14	10	0.3	4
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 de atum com feijão-frade (atum, massa, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) ^{1,3,4,8,13}	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com massa, milho e cenoura ¹	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	Ervilhas estufadas com ovo, chouriço 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/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta | Dia dos Amigos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de cenoura	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Hambúrguer no forno com batata frita ^{1,3,6,7,10,12}	2156	682	38	4.6	46	39	0.4	2.0
Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariana no forno c/ batata frita ^{1,3,6,7,10,12}	2714	649	37	2.2	51	25	1.7	4.9
Sobremesa	Fruta da época								

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	Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,9,12}	1115	270	11	0	14	27	0.5	3.1
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	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

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.

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA₄ – Almoço

30 de janeiro a 3 de fevereiro | 2023



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	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho ^{3,4}	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco ¹²	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Fruta da época								

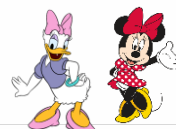


Terça | Dia Mundial do Mágico

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Bolonesa de carne de vaca com soja, cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Cuscuz com legumes salteados + feijão preto ¹	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
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 alface e alho-francês	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Pescada Espiritual ^{1,4,7}	2325	556	30	6	33	37	1.6	1.6
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 | Dia das Amigas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Nuggets de frango no forno com esparguete à Italiana (molho de tomate e orégãos) ^{1,3,6,7,12}	1454	345	20	1.8	28	13	0.2	0.7
Prato Vegetariano	Pataniscas vegetarianas + esparguete à Italiana ³	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
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 ^{1,3,4,6,7,12}	1279	306	20	1.8	20	12	0.6	1.6
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas com cenoura + arroz de tomate ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
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.



EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA₅ – Almoço

6 a 10 de fevereiro | 2023



Segunda

Sopa

Ervilha



Prato

Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera^{1,3,6,7,10,12}

Prato

Vegetariano

Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e **feijão-frade** com molho de tomate^{1,12}

Sobremesa

Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
747	204	6	0	28	9	0.5	3
1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3
678	194	7	0	22	10	0.5	4.6

Terça

Sopa

Creme de couve-flor com hortelã



Prato

Filetes de pescada no forno + arroz de espinafres^{1,4,12}

Prato

Vegetariano

Paella colorida de vegetais (cogumelos, **fava**, pimentos, tomate, brócolos)

Sobremesa

Fruta da época

Quarta

Sopa

Purê de legumes



Prato

Feijoada à Portuguesa + arroz branco¹²

Prato

Vegetariano

Feijoada Vegetariana (**feijão**, cenoura, couve, repolho) + arroz branco^{1,12}

Sobremesa

Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6

Quinta | Dia dos Compadres



Sopa

Creme de abóbora e **lentilhas**



Prato

Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate)^{1,3,4,7}

Prato

Vegetariano

Carbonara de **ervilhas** com milho e molho de tomate¹

Sobremesa

Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
747	204	6	0	28	9	0.5	3
1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4

Sexta | Dia Mundial das Leguminosas

Sopa

Grão-de-bico com cenoura



Prato

Frango à Brás (frango desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas)^{3,8,13}

Prato

Vegetariano

Grão estufado + purê de batata^{1,3,6,7,8,10,13}

Sobremesa

Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
2437	652	13	0	50	27	0.6	6
745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
1637	392	24	0.6	18	26	0.5	1.3
3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2

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.