

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA 1º CICLO₁ | 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 cenoura + esparguete cozido ^{1,3,6,7,12}	1666	400	26	8	17	26	1.1	1.4
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/ Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, cenoura ripada, 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}	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/ 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 CICLO₂ | 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}	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 soja, 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 | 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}	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

		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, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes, molho de tomate) ^{1,12}	833	201	11	4	9	19	0.5	1.0
Prato Vegetariano	Cubos de soja salteados com legumes em molho de tomate + arroz ¹²	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
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	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 CICLO₃ | 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}	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 de atum com feijão-frade (atum, massa, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) ^{1,3,4,8,13}	2301	549	17	0.1	37	22	0.6	1.5
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, 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/ 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 + massa com legumes ^{1,3,6,7,10,12}	1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3
Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariana no forno + massa com legumes ^{1,3,6,7,10,12}	1202	290	15	1.5	16	22	1.5	3.7
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 e legumes ^{1,3,4,6,7,9,12}	836	203	8	0	11	20	0.4	2.3
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

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

EBS ARMANDO CORTÊS RODRIGUES

EMENTA 1º CICLO₄ | 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}	2137	510	18	0	45	25	0.5	1.3
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}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Cuscuz com legumes salteados + feijão preto	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	Crema 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 | 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 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 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 CICLO₅ | Almoço
6 a 10 de fevereiro | 2023



Segunda

Sopa	Ervilha		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
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate + massa primavera ^{1,3,6,7,10,12}		341	209	8	2.8	8	26	0.3	1.1
Prato Vegetariano	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e feijão-frade com molho de tomate ^{1,12}		678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época									

Terça

Sopa	Creme de couve-flor com hortelã		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
Prato	Filetes de pescada no forno + arroz de espinafres ^{1,4,12}		836	203	8	0	11	20	0.4	2.3
Prato Vegetariano	Paella colorida de vegetais (cogumelos, fava, pimentos, tomate, brócolos)		556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época									

Quarta

Sopa	Purê de legumes		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
Prato	Feijoada à Portuguesa + arroz branco ¹²		1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
Prato Vegetariano	Feijoada 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 | Dia dos Compadres

Sopa	Creme de abóbora e lentilhas		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
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									

Sexta | Dia Mundial das Leguminosas

Sopa	Grão-de-bico com cenoura		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
			745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Frango à Brás (frango desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,8,13}		1637	392	24	0.6	18	26	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Grão estufado + purê de batata ^{1,3,6,7,8,10,13}		3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
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. - 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.