



Segunda | *Dia da rotação da Terra*

		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	Croquetes de carne + esparguete cozido ^{1,3,6,7,12}	1911	457	26	7	48	11	0.7	1.2
Prato	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura,	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Vegetariano	pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}								
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	Paloco à Gomes de Sá (batata, cenoura, cebola, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4,8,13}	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
Vegetariano	rodela, cebola, salsa e azeitonas ^{8,13}								
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 cenoura com feijão-branco	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
Prato	Frango assado com limão + arroz de tomate ^{1,12}	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
Prato	Curgete recheada com legumes no forno +	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
Vegetariano	arroz de tomate ¹²								
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta | *Dia Internacional do Obrigado*

		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	Macarronete de atum com milho, ovo, legumes e azeitonas ^{1,3,4,8,13}	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade,	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
Vegetariano	milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{8,13}								
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		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	Feijoada à Portuguesa + arroz branco ¹²	1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
Prato	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve,	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Vegetariano	repolho) + arroz branco ^{1,12}								
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. 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.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

EBI Roberto Ivens
EMENTA – Almoço₂
15 a 19 de janeiro | 2024

Segunda | **Dia Mundial do Compositor**



		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 | **Dia Internacional da Comida Picante**



		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	Salada de frango com massa penne e legumes ^{1,3,7,8,9,13}	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Cuscuz com legumes salteados com grão 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 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 | **Dia Internacional do Riso** | **Dia dos Amigos**

		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	Esparquete à Gertal (fiambre, salsichas, chouriço, cogumelos, natas e queijo) ^{1,3,6,7,9,10,12}	1318	315	23	7.9	18	10	2.3	1.7
Prato Vegetariano	Esparquete colorido com vegetais (cogumelos, fava, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								



Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Tomate	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
Prato	Pudim de atum ^{1,3,4,6,7,12}	3669	875	26	0.4	28	38	1.1	1.8
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com alho-francês + arroz branco ¹²	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. 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.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de abóbora com brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + 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	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Salada russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13}	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
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 | Dia Internacional da Educação

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Feijão guisado com carne de porco, massa cotovelo e cenoura às rodelas ^{1,3,6}	837	200	7,1	1,8	17	15,3	0,4	4,7
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz branco ^{1,3,6}	1830	437	17,9	3,4	51,7	5,7	0,5	5,7
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	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Nuggets de frango no forno + arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) ^{1,3,7,12}	1083	259	7.8	1.3	39	9.8	1.0	3.4
Prato Vegetariano	Lasanha vegetariana de soja ^{1,3,7,6}	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
Sobremesa	Fruta da época								



Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Fava	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Filetes de pescada dourados + batata cozida ^{1,4,9,10}	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								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. 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.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

29 de janeiro a 02 de fevereiro | 2024

Segunda | Dia Mundial do Puzzle



		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}	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								



Quarta | Dia Mundial da Mágica

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha ³ / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Paloco com Natas ^{1,4,7}	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.4
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 hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Galinha Afiamburada (frango desfiado, massa, fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas) ^{1,3,7,8,9,13}	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Massa com legumes salteados + feijão preto ¹	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	Abóbora com grão-de-bico	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Chicharros fritos + batata cozida ^{1,4,12}	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas com cenoura e batata ¹²	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. 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.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

EBI Roberto Ivens
EMENTA – Almoços
05 a 09 de fevereiro | 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Rissóis de carne + massa primavera ^{1,3,6,7,10,12}	1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3
Prato Vegetariano	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ^{1,12}	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Filete verdinho no forno + arroz de espinafres ⁴	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
Prato Vegetariano	Paella colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com lentilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Frango no forno com molho de azeitonas + puré de batata ^{1,3,6,7,8,10,13}	501	592	38	0.2	36	56	1.0	1.6
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos ¹²	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
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	Cenoura com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
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								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha com hortelã	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,7,10,12}	2396	572	32	6	33	52	0.8	3.2
Prato Vegetariano	Lasanha de soja, cogumelos e legumes ^{1,6,12}	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. 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.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.