

EBI Roberto Ivens

EMENTA 1º CICLO – Almoço

Semana 28 de outubro a 01 de novembro | 2024



Segunda | Dia Mundial do Judo

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

Terça | Dia Mundial do AVC

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp.	AG Sat.	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}	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.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Pernas de frango assadas com ervas aromáticas + massa primavera ^{1,3,12}	1838	435	26	0.1	8	44	0.6	0.9
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 | Dia Mundial da Poupança | Dia das Bruxas (Halloween)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp.	AG Sat.	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	Filetes de pescada panados 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								



Sexta | feriado - Dia de Todos os Santos

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

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

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

EBI Roberto Ivens
EMENTA 1º CICLO – Almoço
Semana 04 a 08 de novembro | 2024



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}		2187	522	19	0.1	41	25	0.6	1.0
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 | Dia Mundial do Cinema

			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 do Saxofonista

			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	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes ^{1,3,4}		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		2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
Sobremesa	Fruta da época/ Sobre mesa doce ^{1/3/7}									

Quinta | Dia Internacional da Preguiça

			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	Salada de frango com massa penne, fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura rizada 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									

Sext

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com 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. - Lípidos, 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.



EBI Roberto Ivens
EMENTA 1º CICLO – Almoço
Semana 11 a 15 de novembro | 2024


Segunda |
Dia Mundial do Origami

Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera ^{1,3,6,7,10,12}	863	325	11	2.7	28	28	0.5	1.6
Prato Vegetariano	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça | Dia Mundial da Pneumonia

Sopa	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Filetes no forno + arroz de espinafres ^{1,4,12}	935	224	8	0	16	20	0.5	1.8
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 | Dia Mundial da Bondade

Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Carne de porco estufada c/ cenoura baby + puré de batata ^{1,3,6,7,10,12}	1511	361	20	0	36	35	0.5	1.6
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas c/ 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 | dia mundial da diabetes

Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
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								

Sexta

Sopa	Salsa com ovo ³	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
Prato	Fusilli de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{1,3,7,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Lasanha de soja, cogumelos e legumes ^{1,3,6,12}	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
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

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