

**EBI Roberto Ivens**  
**EMENTA 1º CICLO – Almoço**  
**Semana 24 a 28 de fevereiro | 2025**

### Segunda

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

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Salada russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	2301	549	17	0.1	37	22	0.6	1.5
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura	2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Pernas de frango assadas com ervas aromáticas + massa primavera <sup>1,3,12</sup>	1838	435	26	0.1	8	44	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,12</sup>	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta | Dia das Comadres

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados no forno + arroz de ervilhas e legumes <sup>1,3,4,6,7,9,12</sup>	836	203	8	0	11	20	0.4	2.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,7,12</sup>	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico com salada russa (batata cozida, e jardineira de legumes) e molho verde	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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.