

**EBI Roberto Ivens**  
**EMENTA – Almoço**

**Semana 03 a 07 de março | 2025**

**Segunda | Dia Mundial da Vida Selvagem**

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

**Terça | Carnaval | Dia Mundial da Obesidade**

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

**Quarta**

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

**Quinta**

**Sopa** Canja de galinha<sup>3</sup>/ Creme de legumes

**Prato** Carbonara de atum (atum, massa, milho, legumes, molho de tomate)<sup>1,3,4,7</sup>

**Prato Vegetariano** Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate<sup>1</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

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
-----	-----	----	---	---	----	-----	-----

2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2437	652	13	0	50	27	0.6	6
------	-----	----	---	----	----	-----	---

**Sexta**

**Sopa** Abóbora com fava

**Prato** Chili de carne de vaca + arroz branco<sup>1,10,12</sup>

**Prato Vegetariano** Chili Vegetariano com soja + arroz branco<sup>1,6,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

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

752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
------	-----	----	----	----	----	-----	-----

1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
------	-----	---	---	----	----	-----	-----

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. - 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.**

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1,12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<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>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Filetes no forno + arroz de espinafres <sup>1,4,12</sup>	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Paella colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
<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>	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Carne de porco estufada + puré de batata <sup>1,3,7,10,12</sup>	1511	361	20	0	36	35	0.5	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos <sup>12</sup>	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta | Dia Mundial do Rim

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho <sup>3,4</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<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>	Salsa com ovo <sup>3</sup>	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Lasanha de carne de vaca <sup>1,3,7,10,12</sup>	2396	572	32	6	33	52	0.8	3.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de soja, cogumelos e legumes <sup>1,6,12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<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. - 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.**