

EBI Roberto Ivens  
Semana de 15 a 19 de setembro de 2025  
Almoço

Segunda | Início do Ano Letivo

|       |                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa  | Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>                   | 322        | 76           | 2,1         | 0,3            | 11,8      | 1,3           | 1,8          | 0,2        |
| Prato | Croquetes de carne com esparguete <sup>1,2,3,4,5,</sup> |            |              |             |                |           |               |              |            |



EBI Roberto Ivens  
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025  
Almoço

Segunda | Início do Outono

|       |                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa  | Creme de cenoura <sup>7,12</sup>                                                     | 317        | 75           | 2,1         | 0,3            | 11,6      | 1,3           | 1,7          | 0,2        |
| Prato | Douradinhos no forno com arroz de feijão-verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13</sup> |            |              |             |                |           |               |              |            |



EBI Roberto Ivens  
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025  
Almoço

Segunda | Dia Mundial do Coração

|       |                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa  | Creme de brócolos <sup>7,12</sup>                   | 323        | 77           | 2,1         | 0,3            | 11,7      | 1,5           | 1,8          | 0,2        |
| Prato | Rissóis de carne com arroz de cenoura <sup>1,</sup> |            |              |             |                |           |               |              |            |



EBI Roberto Ivens  
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025  
Almoço

Segunda | Dia Mundial da Arquitetura

|      |                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------|------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>7,12</sup> | 330        | 78           | 2,1         | 0,3            | 12,0      | 1,3           | 1,9</        |            |



EBI Roberto Ivens  
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025  
Almoço

Segunda

|       |                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa  | Sopa de couve-flor com hortelã <sup>7,12</sup>                        | 347        | 83           | 2,1         | 0,3            | 12,4      | 1,8           | 3,5          | 0,2        |
| Prato | Hambúrguer no forno com molho de tomate e massa fusilli <sup>1,</sup> |            |              |             |                |           |               |              |            |