

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



Segunda | Início do Outono

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1554	369	7,3	1,0	61,5	2,4	12,1	0,9
Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde	1186	282	5,8	0,8	47,2	1,6	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial das Línguas Gestuais

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1684	401	16,8	5,5	38,7	1,8	23,1	0,3
Vegetariano	Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete ^{1,3}	1129	268	5,5	0,9	41,6	3,4	9,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	361	86	2,2	0,3	12,8	1,5	2,4	0,2
Prato	Migas de paloco à Brás ^{3,4}	1759	432	28,8	3,9	19,3	0,9	22,3	2,0
Vegetariano	Alho-francês à Brás ³	1417	350	24,3	3,2	20,3	0,7	10,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Mundial do Sonho | Dia Mundial do Pulmão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	340	81	2,2	0,3	12,5	1,6	2,0	0,3
Prato	Esparguete à Carbonara ^{1,3,6,7}	1774	422	11,8	3,4	43,6	1,1	33,8	0,7
Vegetariano	Soja grossa estufada com esparguete ^{1,3,6,8,11}	1670	396	5,7	0,9	51,9	6,7	29,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Europeu das Línguas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Gratinado de atum com legumes ^{1,3,4,6,7,10}	2388	568	22,4	6,6	64,0	3,3	26,9	1,7
Vegetariano	Gratinado de espinafres ^{1,3,6,7,10}	1756	418	12,7	5,2	58,5	2,7	16,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



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

Segunda | Dia Mundial do Coração

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	323	77	2,1	0,3	11,7	1,5	1,8	0,2
Prato	Croquetes de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2072	494	20,4	4,6	66,5	4,4	9,5	1,3
Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	1799	427	6,2	1,0	55,4	7,8	31,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Salada de atum com massa (ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	1526	362	6,6	1,3	50,1	3,0	21,6	1,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com massa e legumes ^{1,3}	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial da Música

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate ^{7,12}	331	79	2,1	0,3	12,2	1,6	1,8	0,3
Prato	Frango assado com ervas aromáticas e massa fusilli ^{1,3,10,12}	1365	324	7,1	1,4	35,5	1,6	28,6	0,6
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas c/ cogumelos ^{1,3,6,10,11,12}	1557	368	4,8	0,7	61,9	2,4	17,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres ^{7,12}	501	119	2,8	0,4	17,0	1,8	4,4	0,4
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,10,12}	1393	331	7,8	1,2	41,6	1,2	22,2	0,6
Vegetariano	Arroz com ervilhas, legumes e açafrão	921	219	3,7	0,6	37,4	1,2	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Mundial do Sorriso

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	540	128	2,3	0,3	20,1	1,3	5,5	0,2
Prato	Hambúrguer no forno + esparguete ^{1,3,6,7,10,12}	2036	485	22,0	6,6	39,0	1,6	31,6	0,6
Vegetariano	Salada Russa c/ grão-de-bico e molho verde ^{3,12}	1309	312	10,9	1,7	38,4	3,6	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

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



Segunda | Dia Mundial da Arquitetura

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	330	78	2,1	0,3	12,0	1,3	1,9	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado ^{1,3,4,7}	1694	404	17,4	3,5	37,6	2,4	21,4	1,8
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial do Algodão



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e alho-francês ^{7,12}	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz branco ^{1,6,7,9,10}	2130	509	18,7	5,8	53,0	0,8	31,8	0,6
Vegetariano	Chili de soja com arroz branco ^{1,6,8,11}	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha/ Creme de legumes	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	2276	548	35,4	7,3	39,2	1,2	17,7	1,6
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	1326	314	4,8	0,9	54,1	3,8	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Mundial da Visão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Salada de frango com fiambre, massa penne e legumes ^{1,6,7,10}	1159	354	9,0	2,4	40,2	3,1	27,0	0,4
Vegetariano	Salada de couscous com feijão-preto e legumes ^{1,6,8,12}	1201	284	3,4	0,5	50,2	8,9	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Mundial da Saúde Mental | Dia Mundial do Ovo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com fava ^{7,12}	356	84	2,1	0,3	12,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Chicharos fritos com arroz de tomate ^{1,4,6}	1784	426	17,7	2,8	51,0	0,8	14,7	0,4
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate ^{1,6,10,11}	1703	403	6,0	0,8	69,5	1,4	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



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

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com hortelã ^{7,12}	347	83	2,1	0,3	12,4	1,8	3,5	0,2
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate e massa fusilli ^{1,3,6,12}	1925	460	24,3	8,5	39,7	3,4	19,9	1,6
Vegetariano	Esparguete salteado com milho, ervilhas e cogumelos em molho de tomate ^{1,3}	927	221	9,7	1,4	25,0	1,7	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial do Careca

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Purê de legumes ^{6,7,12}	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de espinafres ⁴	1367	324	7,8	1,2	40,6	1,1	21,8	0,6
Vegetariano	Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho	1627	386	4,5	0,7	63,7	1,4	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial da Lavagem das Mãos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{7,12}	366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
Prato	Frango assado com molho de azeitonas + purê de batata ^{7,12}	988	235	6,9	1,5	16,1	1,5	26,0	0,8
Vegetariano	Legumes à Brás ³	1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Mundial da Alimentação | Dia Mundial do Pão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres ^{7,12}	365	87	2,4	0,4	12,4	1,9	2,6	0,4
Prato	Arroz de atum c/ milho e legumes ⁴	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Favas estufadas com legumes e arroz branco	1137	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	578	137	2,4	0,3	21,4	1,6	5,9	0,3
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10}	2607	621	25,0	10,0	65,4	2,5	33,3	0,7
Vegetariano	Lasanha de soja ^{1,3,6,7,8,10,11}	2338	555	12,8	5,3	65,2	9,2	40,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija,

¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal