

EBI Roberto Ivens | 1º Ciclo  
Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025  
Almoço



Segunda | **Feriado**

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

Terça

|           |                                                               |      |     |     |     |      |      |      |     |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sopa      | Creme de tomate <sup>7,12</sup>                               | 331  | 79  | 2,1 | 0,3 | 12,2 | 1,6  | 1,8  | 0,3 |
| Prato     | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>                         | 811  | 192 | 3,9 | 0,6 | 31,3 | 1,9  | 6,3  | 0,4 |
| Salada    | Bolonhesa de lentilhas c/ cogumelos <sup>1,3,6,10,11,12</sup> | 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 |

Quarta

|           |                                                                         |      |     |     |     |      |      |      |     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| Sopa      | Juliana de legumes <sup>7,12</sup>                                      | 384  | 91  | 2,2 | 0,3 | 13,5 | 1,6  | 2,8  | 0,3 |
| Prato     | Filetes de pescada assados com arroz de ervilhas e legumes <sup>4</sup> | 1419 | 337 | 7,8 | 1,2 | 42,5 | 1,7  | 22,5 | 0,8 |
| Salada    | 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 |

Quinta | Dia Internacional da Montanha

|           |                                                         |      |     |      |     |      |      |      |     |
|-----------|---------------------------------------------------------|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| Sopa      | Creme de grão-de-bico com espinafres <sup>7,12</sup>    | 501  | 119 | 2,8  | 0,4 | 17,0 | 1,8  | 4,4  | 0,4 |
| Prato     | Salada de atum com massa e legumes <sup>1,3,4</sup>     | 1472 | 350 | 14,2 | 2,1 | 37,7 | 1,4  | 17,1 | 1,2 |
| Salada    | Salada de feijão-frade com massa e legumes <sup>1</sup> | 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 |

Sexta

|           |                                                                                                           |      |     |      |     |      |      |      |     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| Sopa      | Sopa de cenoura com lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>                                                   | 540  | 128 | 2,3  | 0,3 | 20,1 | 1,3  | 5,5  | 0,2 |
| Prato     | Rissóis de carne com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>                            | 2072 | 494 | 20,4 | 4,6 | 66,5 | 4,4  | 9,5  | 1,3 |
| Salada    | Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura <sup>1,6,8,11</sup> | 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 |

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:<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: 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