

EBI Roberto Ivens
Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025
Almoço



Segunda | Feriado

Sopa
Prato
Vegetariano
Sobremesa

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

Terça

Sopa Creme de tomate^{7,12}
Prato Esparguete à bolonhesa^{1,3}
Vegetariano Bolonhesa de lentilhas c/ cogumelos^{1,3,6,10,11,12}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
331 79 2,1 0,3 12,2 1,6 1,8 0,3
1691 403 16,8 5,5 38,7 1,8 23,3 0,4
1557 368 4,8 0,7 61,9 2,4 17,1 0,5
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0

Quarta

Sopa Juliana de legumes^{7,12}
Prato Filetes de pescada assados com arroz de ervilhas⁴
Vegetariano Arroz com ervilhas, legumes e açafrão
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
384 91 2,2 0,3 13,5 1,6 2,8 0,3
1393 331 7,8 1,2 41,6 1,2 22,2 0,6
921 219 3,7 0,6 37,4 1,2 6,2 0,2
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^{7,12}
Prato Salada de atum com massa e legumes^{1,3,4}
Vegetariano Salada de feijão-frade com massa e legumes¹
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
501 119 2,8 0,4 17,0 1,8 4,4 0,4
1472 350 14,2 2,1 37,7 1,4 17,1 1,2
1321 313 6,8 0,8 41,7 0,8 18,3 0,1
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0

Sexta

Sopa Sopa de cenoura com lentilhas^{1,6,7,10,11,12}
Prato Rissóis de carne com arroz de cenoura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Vegetariano Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura^{1,6,8,11}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
540 128 2,3 0,3 20,1 1,3 5,5 0,2
2072 494 20,4 4,6 66,5 4,4 9,5 1,3
1799 427 6,2 1,0 55,4 7,8 31,4 0,5
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