

## EBS POVOAÇÃO

### EMENTA – Almoço

**SEMANA 16-12-2019 a 17-12-2019**

#### Segunda

|                          |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Cenoura com feijão-verde                                                                   | 613        | 146          | 5           | 0              | 21        | 3            | 0.3        | 2.2           |
| <b>Prato</b>             | Carbonara de atum (atum, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup> | 2604       | 621          | 20          | 0.1            | 60        | 27           | 0.7        | 1.3           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>                             | 2437       | 652          | 13          | 0              | 50        | 27           | 0.6        | 6             |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                             |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Terça

|                          |                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Abóbora com ervilhas                                                         | 698        | 189          | 6           | 0              | 27        | 7            | 0.4        | 2.8           |
| <b>Prato</b>             | Croquetes de carne + arroz de feijão-verde e tomate <sup>1,3,6,7,10,12</sup> | 1896       | 453          | 26          | 5.6            | 49        | 10           | 0.8        | 1.9           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Chilli Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup>                 | 1488       | 356          | 7           | 0              | 52        | 20           | 0.9        | 2.3           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                               |            |              |             |                |           |              |            |               |

BOM NATAL  
E FELIZ  
ANO NOVO!!

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.**

## EBS POVOAÇÃO 1º Ciclo

### EMENTA – Almoço<sub>4</sub>

**SEMANA 16-12-2019 a 17-12-2019**

#### Segunda

|                          |                                                                                            | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Cenoura com feijão-verde                                                                   | 613        | 146          | 5           | 0              | 21        | 3            | 0.3        | 2.2           |
| <b>Prato</b>             | Carbonara de atum (atum, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup> | 2187       | 522          | 19          | 0.1            | 41        | 25           | 0.6        | 1.0           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>                             | 2437       | 652          | 13          | 0              | 50        | 27           | 0.6        | 6             |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                             |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Terça

|                          |                                                                              | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Abóbora com ervilhas                                                         | 698        | 189          | 6           | 0              | 27        | 7            | 0.4        | 2.8           |
| <b>Prato</b>             | Croquetes de carne + arroz de feijão-verde e tomate <sup>1,3,6,7,10,12</sup> | 1327       | 317          | 18          | 3.9            | 34        | 7            | 0.6        | 1.3           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Chilli Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup>                 | 1488       | 356          | 7           | 0              | 52        | 20           | 0.9        | 2.3           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                               |            |              |             |                |           |              |            |               |

BOM NATAL

E FELIZ

ANO NOVO!!

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

**A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.**