

# EBS POVOAÇÃO

## EMENTA – Almoço<sup>2</sup>



**SEMANA 23-03-2020 a 27-03-2020**

### 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>              | Crema de abóbora                                                                       | 624        | 149          | 5           | 0              | 22        | 3            | 0.3        | 1.8           |
| <b>Prato</b>             | Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>        | 1159       | 275          | 14          | 0.7            | 24        | 13           | 2.0        | 2.4           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde <sup>12</sup> | 846        | 202          | 6           | 0.1            | 28        | 8            | 0.5        | 2.1           |
| <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>              | Feijão com espinafres                                                | 431        | 137          | 5           | 0              | 17        | 5            | 0.4        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Bolonesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,12</sup> | 1563       | 373          | 22          | 0.8            | 11        | 46           | 0.6        | 0.9           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1</sup>    | 678        | 194          | 7           | 0              | 22        | 10           | 0.5        | 4.6           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                       |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Quarta

|                          |                                                                                                        | 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                                                                               | 626        | 153          | 6           | 0              | 21        | 4            | 0.4        | 1.8           |
| <b>Prato</b>             | Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>    | 2315       | 554          | 32          | 0.9            | 24        | 43           | 1.7        | 1.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup> | 1336       | 320          | 21          | 0.7            | 27        | 22           | 0.4        | 2             |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                        |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Quinta

|                          |                                                                                                                          | 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>              | Crema de ervilhas                                                                                                        | 667        | 182          | 5           | 0              | 26        | 7            | 0.4        | 2.6           |
| <b>Prato</b>             | Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes) <sup>1,12</sup> | 1111       | 268          | 14          | 5              | 12        | 25           | 0.7        | 1.3           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Feijoadada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>                                  | 1344       | 321          | 7           | 0              | 44        | 20           | 0.9        | 2.4           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                                                           |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Sexta – Dia Mundial do Teatro

|                          |                                                                  | 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>              | Juliana de legumes                                               | 646        | 154          | 5           | 0              | 22        | 5            | 0.4        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Lasanha de atum com legumes <sup>1,3,4,12</sup>                  | 1996       | 477          | 26          | 5              | 33        | 28           | 0.8        | 3             |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Bolonesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,3,12</sup> | 477        | 199          | 6           | 0              | 14        | 4            | 0.3        | 1.0           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                   |            |              |             |                |           |              |            |               |



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 inofensivos.

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<sup>2</sup>



SEMANA 23-03-2020 a 27-03-2020

### 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>              | Crema de abóbora                                                                   | 624        | 149          | 5           | 0              | 22        | 3            | 0.3        | 1.8           |
| <b>Prato</b>             | Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>    | 869        | 206          | 11          | 0.5            | 18        | 10           | 1.5        | 1.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de ervilhas <sup>12</sup> | 846        | 202          | 6           | 0.1            | 28        | 8            | 0.5        | 2.1           |
| <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>              | Feijão com espinafres                                                | 431        | 137          | 5           | 0              | 17        | 5            | 0.4        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Bolonesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,12</sup> | 1172       | 280          | 17          | 0.6            | 8         | 35           | 0.5        | 0.7           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Massa c/ salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1</sup>     | 678        | 194          | 7           | 0              | 22        | 10           | 0.5        | 4.6           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                       |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Quarta

|                          |                                                                                                        | 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                                                                               | 626        | 153          | 6           | 0              | 21        | 4            | 0.4        | 1.8           |
| <b>Prato</b>             | Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>    | 1736       | 416          | 24          | 0.7            | 18        | 32           | 1.3        | 1.4           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup> | 1336       | 320          | 21          | 0.7            | 27        | 22           | 0.4        | 2             |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                        |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Quinta

|                          |                                                                                                       | 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>              | Crema de ervilhas                                                                                     | 667        | 182          | 5           | 0              | 26        | 7            | 0.4        | 2.6           |
| <b>Prato</b>             | Arroz à Valenciana (frango desfiado, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes) <sup>1,12</sup> | 833        | 201          | 11          | 4              | 9         | 19           | 0.5        | 1.0           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>                 | 1344       | 321          | 7           | 0              | 44        | 20           | 0.9        | 2.4           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                                        |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Sexta – Dia Mundial do Teatro

|                          |                                                                                              | 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>              | Juliana de legumes                                                                           | 646        | 154          | 5           | 0              | 22        | 5            | 0.4        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Gratinado de atum com massa, ovo, milho, legumes e queijo no forno <sup>1,3,4,7,8,13</sup>   | 2084       | 495          | 17          | 0.3            | 47        | 23           | 0.5        | 1.3           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Lasanha vegetariana (cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) <sup>1,12</sup> | 2584       | 614          | 18          | 0.7            | 46        | 17           | 0.5        | 4             |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                               |            |              |             |                |           |              |            |               |



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 inofensivos.

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.