

EBS POVOAÇÃO

EMENTA – Almoço₃

SEMANA 13-04-2020 a 17-04-2020

Segunda

Sopa

Prato

Prato

Vegetariano

Sobremesa

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

Terça – início das aulas

Sopa Canja de galinha³/ Sopa Primavera

Prato Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas^{1,3,4,6,7,9,12}

Prato Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos

Sobremesa Fruta da época

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

Quarta

Sopa Creme de tomate

Prato Carne de vaca estufada com cenoura baby + esparguete cozido^{1,3,12}

Prato Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura

Sobremesa Fruta da época

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

Quinta – Dia Mundial da Voz

Sopa Cenoura com lentilhas

Prato Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas)^{3,4,8,13}

Prato Vegetariano Grão-de-bico com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e molho verde

Sobremesa Fruta da época

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

Sexta

Sopa Grão-de-bico com espinafres

Prato Frango assado com ervas aromáticas + arroz de legumes¹²

Prato Vegetariano Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos^{1,3,12}

Sobremesa Fruta da época

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

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: 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 – Almoço₃

SEMANA 13-04-2020 a 17-04-2020

Segunda

Sopa
Prato
Prato
Vegetariano
Sobremesa

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

Terça – início das aulas

Sopa Canja de galinha³/ Sopa Primavera
Prato Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas^{1,3,4,6,7,9,12}
Prato Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos
Vegetariano
Sobremesa Fruta da época

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

Quarta

Sopa Creme de tomate
Prato Carne de vaca estufada com cenoura baby + esparguete cozido^{1,3,12}
Prato Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura
Vegetariano
Sobremesa Fruta da época

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

Quinta – Dia Mundial da Voz

Sopa Creme de cenoura com lentilhas
Prato Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas)^{3,4,8,13}
Prato Grão-de-bico com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e molho verde
Vegetariano
Sobremesa Fruta da época

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

Sexta

Sopa Grão-de-bico com espinafres
Prato Pernas de frango assadas com ervas aromáticas + arroz de legumes¹²
Prato Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos^{1,3,12}
Vegetariano
Sobremesa Fruta da época

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

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: 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. - Lípidos, 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.