

EBI MAIA 1º CICLO

EMENTA – Almoço,



SEMANA 06-01-2020 a 10-01-2020

Segunda – Dia de Reis



Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Almôndegas estufadas com cenoura e molho de tomate + esparguete cozido ^{1,3,6,7,12}
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
636	152	0	0	22	4	0.3	1.9

1247	298	20	3.9	12	19	0.8	0.9
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Terça

Sopa	Couve-flor com cenoura ripada
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4,8,13}
Prato Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas ^{8,13}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
621	148	5	0	22	4	0.3	1.6

1414	338	14	0	22	32	1.4	1.3
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Quarta

Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)
Prato	Carne de porco estufada + arroz de legumes ¹²
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz de legumes ¹²
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3

1289	289	14	2.8	11	30	0.4	0.5
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

909	291	7	0	39	17	0.6	5.3
-----	-----	---	---	----	----	-----	-----

Quinta

Sopa	Creme de cenoura com feijão-branco
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, ervilha, feijão-frade, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{1,3,4,8,13}
Prato Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{8,13}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
707	169	5	0	25	5	0.4	1.8

2045	488	14	0.1	41	23	0.5	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

Sexta

Sopa	Grão-de-bico com hortaliças
Prato	Pernas de frango assadas com limão + arroz de tomate e feijão-verde ¹²
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate ¹²
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
451	142	7	0	27	5	0.4	1.6

1832	433	26	0.1	9	43	0.6	0.8
------	-----	----	-----	---	----	-----	-----

2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

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.

[Handwritten signature]

EBI MAIA 1º CICLO

EMENTA – Almoço²



SEMANA 13-01-2020 a 17-01-2020

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme de abóbora	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,6,7,12}	869	206	11	0.5	18	10	1.5	1.8
Prato Vegetariano Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de ervilhas ¹²	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa Fruta da época								

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Prato Vegetariano Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa Fruta da época								

Quarta – Dia Mundial do Compositor

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,4,8,13}	1736	416	24	0.7	18	32	1.3	1.4
Prato Vegetariano Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13}	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta – Dia Internacional da Comida Picante

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato Arroz à Valenciana (frango desfiado, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes) ^{1,12}	833	201	11	4	9	19	0.5	1.0
Prato Vegetariano Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco ^{1,12}	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Sobremesa Fruta da época								

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato Gratinado de atum com massa, ovo, milho, legumes e queijo no forno ^{1,3,4,7,8,13}	2084	495	17	0.3	47	23	0.5	1.3
Prato Vegetariano Lasanha vegetariana (cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) ^{1,12}	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
Sobremesa Fruta da época								

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 rijas, 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.

EBI MAIA 1º CICLO

EMENTA – Almoço₃

SEMANA 20-01-2020 a 24-01-2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes ^{1,3,6,7,12}	341	209	8	2.8	8	26	0.3	1.1
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de legumes ^{6,12}	1314	314	15	0	29	17	0.4	5
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13}	2301	549	17	0.1	37	22	0.6	1.5
Prato Vegetariano	Grão-de-bico com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e molho verde	1965	473	17	0	151	25	0.9	4
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Pernas de frango assadas com ervas aromáticas + massa primavera ^{1,3,12}	1838	435	26	0.1	8	44	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,3,12}	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,9,12}	836	203	8	0	11	20	0.4	2.3
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura baby + esparguete cozido ^{1,3,12}	1571	375	22	9	7	35	0.6	1.1
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura	2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
Sobremesa	Fruta da época								

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.

EBI MAIA 1º CICLO EMENTA – Almoço⁴

SEMANA 27-01-2020 a 31-01-2020

Segunda

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

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Creme de alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
Prato Chilli de carne de vaca + arroz branco	1284	307	16	41	17	34	0.5	0.8
Prato Chilli Vegetariano com soja + arroz branco ^{1,6,12}	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Vegetariano								
Sobremesa Fruta da época								

Quarta – Dia Mundial do Puzzle

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Canja de galinha ³	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato Salada de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes ^{1,3,4}	1092	264	14	0	14	32	1.2	1.2
Prato Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
Vegetariano								
Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato Salada de frango com massa <i>penne</i> , fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas ^{1,3,8,9,13}	1014	242	13	1.6	11	22	0.5	2.1
Prato Cuscus com legumes salteados + feijão preto	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Vegetariano								
Sobremesa Fruta da época								

Sexta – Dia Mundial do Mágico

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato Pastéis de bacalhau + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,4,12}	959	230	15	1.4	11	9	0.5	1.1
Prato Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros)	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Vegetariano								
Sobremesa Fruta da época								

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 rijas, 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.

EBI MAIA 1º CICLO

EMENTA – Almoço₅

SEMANA 03-02-2020 a 07-02-2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Croquetes de carne + massa primavera ^{1,3,6,7,12}	1433	343	20	5	37	8	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ¹	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça – Dia Mundial de Luta Contra o Cancro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	1.8
Prato	Filetes no forno + arroz de tomate e ervilhas ^{4,12}	935	224	8	0	16	20	0.5	1.8
Prato Vegetariano	Paelha colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Frango à Brás (frango desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,8,13}	1637	392	24	0.6	18	26	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos ¹²	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho ^{3,4}	2137	510	18	0	45	25	0.5	1.3
Prato Vegetariano	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco ¹²	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Fussili de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{1,3,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Prato Vegetariano	Lasanha de soja, cogumelos e legumes ^{1,3,6,12}	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
Sobremesa	Fruta da época								

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.

