

## EBI VELAS

### Semana de 18 a 22 de junho de 2018

### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com cenoura + puré de batata <sup>1,3,6,7,12</sup>	1213	290	20	5	30	17	0.8	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Salteado de cogumelos, ervilhas e pimentos com molho de tomate + puré de batata <sup>1</sup>	632	183	6	0	46	8	0.3	4.5
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate	687	164	5	0	25	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Macarronada de atum com feijão-frade, ovo raspado e legumes <sup>1,3,4</sup>	2187	522	19	0.1	61	25	0.6	1
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa com feijão-frade, feijão-verde, curgete e cenoura ripadas, milho e salsa <sup>8,13</sup>	2514	599	13	0.2	60	20	0.7	3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Lentilhas com couve, repolho e cenoura	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Pernas de frango no forno + arroz primavera <sup>12</sup>	2987	710	29	0.2	60	50	0.6	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Chilli de feijão-encarnado (feijão, cenoura, cebolada, cominhos, tomilho) + arroz branco <sup>1</sup>	1488	356	6	0	51	20	0.9	2.3
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de fava com abóbora	752	179	5	0.1	26	7	0.4	2.4
<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá (paloco desfiado, ervilhas, batata, cebolada, ovo, salsa, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	1061	254	11	0	17	24	1.1	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de legumes (batata, cogumelos, pimentão, grão-de-bico, brócolos, milho, cebolada, orégãos)	3164	795	23	0.1	35	34	0.9	5.9
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	747	203	6	0	28	9	0.5	3.0
<b>Prato</b>	Rissóis/ Douradinhos/ Hamburguers/ Croquetes Variados com arroz de legumes <sup>1,3,4,6,7,12</sup>								
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz legumes com leguminosas								
<b>Sobremesa</b>	Frutas da época								

*A Gertal deseja a todos os alunos, professores, funcionários e encarregados de educação umas boas*



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>13</sup>Tremoço, <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. - 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.**