

EBI 1,2 JI LAJES DAS FLORES
EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS
EMENTA – Almoço₁



SEMANA 14-09-2020 a 18-09-2020

Segunda

Sopa
Prato
Prato
Vegetariano
Sobremesa



Terça – Início do Ano Letivo

Sopa Creme de legumes

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

Quarta

Sopa Creme de cenoura com feijão-branco

Prato Croquetes de carne + arroz de tomate e feijão-verde^{1,3,6,7,12}

Prato Vegetariano Arroz à grega (arroz, mistura chinesa, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo)^{3,7}

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

Quinta

Sopa Caldo Verde^{1,12}/ Caldo Verde (sem chouriço)

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

Sexta

Sopa Grão-de-bico com hortaliças

Prato Frango assado com limão + esparguete^{1,3,12}

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)
---------	-----------	----------	-------------	--------	-----------	---------	------------

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

747	204	6	0	28	9	0.5	3
-----	-----	---	---	----	---	-----	---

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

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

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
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1575.8	383.8	19.6	4.0	39.8	11.1	0.6	2.3
--------	-------	------	-----	------	------	-----	-----

1843.0	440.5	15.8	4.4	50.9	22.7	0.5	8.3
--------	-------	------	-----	------	------	-----	-----

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
-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----

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

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

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
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

2450	580	35	0.2	11	48	0.9	1.2
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

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

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

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

EBI 1,2 JI LAJES DAS FLORES
EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS
EMENTA – Almoço₂



SEMANA 21-09-2020 a 25-09-2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
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									
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									
Sopa	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
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/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								
Quinta									
Sopa	Espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
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 Vegetariano	Cuscus com legumes salteados + feijão preto	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Salada russa de peixe (fogonero, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13}	1351.9	323.1	4.5	0.7	36.2	32.0	0.5	5.9
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								

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

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

EBI 1,2 JI LAJES DAS FLORES
EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS
EMENTA – Almoço₃



SEMANA 28-09-2020 a 30-09-2020

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 de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes ^{1,3,4}	1092	264	14	0	14	32	1.2	1.2
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									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

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. - 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.