

EBI 1,2 JI LAJES DAS FLORES

EBI 1,2,3 JI PDE. MAURÍCIO FREITAS

EMENTA – Almoço

SEMANA 07-12-2020 a 11-12-2020

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Crepe de brócolos | 640 | 153 | 5 | 0 | 21 | 4 | 0.3 | 1.7 |
| Prato | Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes ^{1,3,6,7,10,12} | 454 | 279 | 11 | 3.8 | 11 | 35 | 0.4 | 1.4 |
| 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 Feriado – Dia da Imaculada Conceição

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

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Crepe de tomate | 657 | 157 | 5 | 0 | 24 | 4 | 0.3 | 1.7 |
| Prato | Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,8,13} | 3068 | 732 | 23 | 0.1 | 49 | 29 | 0.8 | 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/ 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 | Esparguete à Gertal (fiambre, salsichas, chouriço, natas) ^{1,6,7,11} | 2875 | 687 | 42.9 | 15.9 | 54.9 | 19.3 | 2.0 | 5.0 |
| Prato Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,12} | 477 | 199 | 6 | 0 | 14 | 4 | 0.3 | 1.0 |
| 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 | Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,9,12} | 1115 | 270 | 11 | 0 | 14 | 27 | 0.5 | 3.1 |
| 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 | | | | | | | | |

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



SEMANA 14-12-2020 a 18-12-2020

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| 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) ^{1,3,4,7} | 2604 | 621 | 20 | 0.1 | 60 | 27 | 0.7 | 1.3 |
| Prato Vegetariano | Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate ¹ | 2437 | 652 | 13 | 0 | 50 | 27 | 0.6 | 6 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alface e alho francês | 662 | 158 | 5 | 0 | 23 | 5 | 0.3 | 1.9 |
| Prato | Feijoada à regional + arroz branco ^{1,10,12} | 2380 | 569 | 56.2 | 6.5 | 16.0 | 37.5 | 1.0 | 1.2 |
| Prato Vegetariano | Feijoada de legumes + arroz branco ^{1,6,12} | 2124 | 508 | 13.7 | 1.7 | 78.6 | 13.1 | 0.5 | 7.4 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ³ / Creme de legumes | 745 | 177 | 11 | 0 | 8 | 12 | 3.2 | 0.6 |
| Prato | Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,4,8,13} | 2315 | 554 | 32 | 0.9 | 24 | 43 | 1.7 | 1.8 |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 ^{1,3,7,8,9,13} | 1352 | 323 | 17 | 2.1 | 14 | 29 | 0.6 | 2.8 |
| Prato Vegetariano | Cuscus com legumes salteados + feijão preto ¹ | 1488 | 356 | 8 | 0 | 47 | 24 | 0.9 | 2.8 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Abóbora com fava | 752 | 179 | 6 | 0 | 26 | 7 | 0.4 | 2.5 |
| Prato | Panados de pescada + arroz de tomate ^{1,3,4,7} | 2688 | 643 | 27.1 | 2.6 | 87.4 | 22.6 | 0.8 | 4.3 |
| Prato Vegetariano | Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) ¹² | 763 | 395 | 7 | 0 | 32 | 9 | 0.4 | 2.7 |
| 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.