

**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)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de legumes <sup>6,12</sup>	1314	314	15	0	29	17	0.4	5
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>									
<b>Prato</b>									
<b>Prato Vegetariano</b>									
<b>Sobremesa</b>									

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Salada russa de atum (atum, batata, milho, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e molho verde	1965	473	17	0	151	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobre mesa 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>	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Esparguete à Gertal (fiambre, salsichas, chouriço, natas) <sup>1,6,7,11</sup>	2875	687	42.9	15.9	54.9	19.3	2.0	5.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos <sup>1,12</sup>	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno + arroz de ervilhas <sup>1,3,4,6,7,9,12</sup>	1115	270	11	0	14	27	0.5	3.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

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>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.**



**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**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
<b>Sobremesa</b>	Fruta 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 alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Feijoada à regional + arroz branco <sup>1,10,12</sup>	2380	569	56.2	6.5	16.0	37.5	1.0	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada de legumes + arroz branco <sup>1,6,12</sup>	2124	508	13.7	1.7	78.6	13.1	0.5	7.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3</sup> / Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
<b>Prato</b>	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<b>Sobremesa</b>	Fruta 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>	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
<b>Prato</b>	Salada de frango com massa penne, fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas <sup>1,3,7,8,9,13</sup>	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscus com legumes salteados + feijão preto <sup>1</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Panados de pescada + arroz de tomate <sup>1,3,4,7</sup>	2688	643	27.1	2.6	87.4	22.6	0.8	4.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) <sup>12</sup>	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

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>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.**