EBI 1,2 JI LAJES DAS FLORES
EMENTA – Almoço
SEMANA 07-06-21 a 11-06-21

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	Carne de vaca à Italiana (com cogumelos e natas) **+** esparguete cozido[1,3,6,7,12]	3973	950	54.3	20.3	58.4	58.5	1.7	2.0
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) [1,6]	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha[3]/ Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Chicharros fritos **+** batata cozida [1,4,12]	1986	475	11.2	1.7	65.5	26.1	0.5	3.3
Prato Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas[8,13]	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		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	Frango assado com limão **+** massa fusilli tricolor [1,12]	3227	771	38.6	7.8	52.1	53.0	0.7	2.8
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate **+** arroz de legumes[12]	909	291	7	0	39	17	0.6	5.3
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce[1/3/7]								

Quinta – *Feriado*		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	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Lombinhos de pescada no forno **+** arroz de tomate [4]	1601	383	5.8	1.0	48.1	33.3	0.6	1.8
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno **+** arroz de tomate[12]	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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
EMENTA – Almoço
SEMANA 14-06-21 a 18-06-21

Segunda		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	Carne de vaca estufada **+** puré de batata [3,5,6,7,11]	3132	749	42	14.4	34.8	57.4	0.6	6.8
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	Canja de galinha[3]/ Creme de legumes	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 Vegetariano	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate[12]	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
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 brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Peito de frango com cogumelos **+** arroz de milho [7]	2496	597	21.7	10.1	54.7	45.2	0.8	2.8
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com grão-de-bico	558	133	4.0	0.6	19.0	5.2	0.2	3.5
Prato	Fogonero no forno **+** salada russa [4]	2052	491	5.5	0.9	55.5	51.0	0.6	7.6
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								

Sexta		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	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								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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
EMENTA – Almoço
SEMANA 21-06-21 e 22-06-21

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha[3]/ Creme de legumes	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Carne de vaca à carbonara (com fiambre e natas) **+** esparguete [1,3,6,7]	3973	950	54.3	20.3	58.4	58.5	0.8	2.0
Prato Vegetariano	Lasanha de soja, cogumelos e legumes[1,6,12]	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça - *Fim do ano letivo*		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	Rissóis de peixe **+** arroz de tomate [1,6,7,11,14]	2275	544	18.7	2.4	80	11.8	0.9	2.6
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								

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

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: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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.