

# EBI CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 1 | 16 a 20 de outubro | 2023



### Segunda | Dia Mundial da Alimentação | Dia Mundial do Pão



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Bolonesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,7,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,6</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) <sup>3,4,8,13</sup>	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas <sup>8,13</sup>	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
<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>	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Feijoadà à Portuguesa + arroz branco <sup>12</sup>	1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoadà Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

### | Dia Mundial da Luta Contra o Cancro da Mama

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com feijão-branco	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
<b>Prato</b>	Macarronete de atum com milho, legumes e azeitonas <sup>1,3,4,8,13</sup>	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas <sup>8,13</sup>	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								



### Sexta

### | Dia Mundial da Osteoporose

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Frango assado com limão + arroz de tomate <sup>1,12</sup>	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate <sup>12</sup>	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
<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 CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 2 | 23 a 27 de outubro | 2023



### Segunda | Dia da Biblioteca Escolar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								



### Terça | Dia do Exército Português

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Croquetes de carne + arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	2273	543	31	5.6	51	13	1.6	2.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								



### Quarta | Dia Mundial das Massas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Lasanha de atum com legumes <sup>1,3,4,7,12</sup>	1996	477	26	5	33	28	0.8	3
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha vegetariana (cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) <sup>1,12</sup>	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
<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>	Abóbora com espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (peito de frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, legumes, molho de tomate) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Cubos de soja salteados com legumes em molho de tomate + arroz <sup>12</sup>	1885	450	19	0	10	20	0.4	5.2
<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>	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
<b>Prato</b>	Paloco à Brás (paloco, 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								

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. - 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 CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 3 | 30 de outubro a 3 de novembro | 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Rissóis de carne + arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1195	287	19	3	14	10	0.3	4
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de cenoura <sup>6,12</sup>	1314	314	15	0	29	17	0.4	5
Sobremesa	Fruta da época								
<b>Terça   Dia das Bruxas – Halloween</b>									
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Salada russa de atum com feijão-frade (atum, batata, milho, legumes, ovo raspado, azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura	2731	648	11	0.2	50	21	0.5	3.1
Sobremesa	Fruta da época								
<b>Quarta   Feriado – Dia de Todos os Santos</b>									
Sopa									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Filetes de peixe no forno + arroz de ervilhas <sup>4,9,10</sup>	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								
<b>Sexta   Dia da Sanduíche</b>									
Sopa	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com feijão-verde + esparguete cozido <sup>1,3,12</sup>	2094	500	29	9	12	47	0.8	1.4
Prato Vegetariano	Grão-de-bico com salada russa (batata cozida, e jardineira de legumes) e molho verde	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	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. - 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 CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 4 | 6 a 10 de novembro | 2023



### Segunda | Dia do Saxofonista

		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, massa, milho, 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>	Chili de carne de vaca + arroz branco <sup>1,10,12</sup>	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Chili Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta | Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis

		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 com Natas <sup>1,4,7</sup>	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate <sup>12</sup>	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
<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 <i>penne</i> , 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>	Cuscuz 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 | Dia Mundial da Bolota

		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>	Chicharros fritos + arroz de tomate <sup>1,4,12</sup>	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com cenoura + arroz de tomate <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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

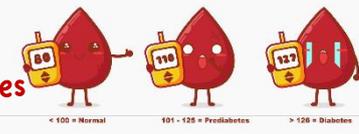
Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.

# EBI CAPELAS

## EMENTA – Almoço

SEMANA 5 | 13 a 17 de novembro | 2023



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1,12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Terça</b>	<b>  Dia Mundial da Diabetes</b>								
									
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Medalhões de pescada no forno + arroz de espinafres <sup>4</sup>	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Paella colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Quarta</b>	<b>  Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa</b>								
<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Frango no forno com molho de azeitonas + puré de batata <sup>1,3,6,7,8,10,13</sup>	501	592	38	0.2	36	56	1.0	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos <sup>12</sup>	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>	<b>  Dia Nacional do Mar</b>								
<b>Sopa</b>	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho <sup>3,4</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Sexta</b>	<b>  Dia Internacional dos Estudantes</b> <b>  Dia da Criatividade</b>								
									
<b>Sopa</b>	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Lasanha de carne de vaca <sup>1,3,7,10,12</sup>	2396	572	32	6	33	52	0.8	3.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de soja, cogumelos e legumes <sup>1,6,12</sup>	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
<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. - 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.