

#### Segunda | Dia Nacional do Pijama



|                          |                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de alho-francês                                                                          | 636        | 152          | 0           | 0              | 22        | 4            | 0.3        | 1.9           |
| <b>Prato</b>             | Croquetes de carne com esparguete cozido <sup>1,3,6,7,12</sup>                                 | 1911       | 457          | 26          | 7              | 48        | 11           | 0.7        | 1.2           |
| <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                                                                                 |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Terça | Dia Mundial da Televisão



#### | Dia Mundial do Olá

|                          |                                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <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, cenoura, 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de cenoura com feijão-branco                                    | 707        | 169          | 5           | 0              | 25        | 5            | 0.4        | 1.8           |
| <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/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                       |            |              |             |                |           |              |            |               |

#### Quinta | Dia Ação de Graças



|                          |                                                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Grão-de-bico com hortaliças                                                                                     | 451        | 142          | 7           | 0              | 27        | 5            | 0.4        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Macarronete de atum com milho, ovo, 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 Ciência



|                          |                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Couve-flor com cenoura ripada                                                         | 621        | 148          | 5           | 0              | 22        | 4            | 0.3        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Feijoada à Portuguesa + arroz branco <sup>12</sup>                                    | 1461       | 306          | 12          | 0.9            | 27        | 22           | 0.8        | 1.5           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Feijoada 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                                                                        |            |              |             |                |           |              |            |               |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

### Segunda

|                          |                                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 Planeta Vermelho*



|                          |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Feijão com hortaliças                                                  | 431        | 137          | 5           | 0              | 17        | 5            | 0.4        | 1.6           |
| <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> | 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

|                          |                                                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de ervilhas                                                                                      | 667        | 182          | 5           | 0              | 26        | 7            | 0.4        | 2.6           |
| <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/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                                                        |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Quinta

| *Dia da Segurança do Computador*



|                          |                                                                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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

| *Feriado- Restauração da Independência*

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# EBI CAPELAS

## EMENTA – Almoço

04 a 08 de dezembro | 2023



### Segunda | Dia da Bolacha

|                          |                                                                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de abóbora com brócolos                                                   | 640        | 153          | 5           | 0              | 21        | 4            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Rissóis de carne + arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,10,12</sup>                    | 1195       | 287          | 19          | 3              | 14        | 10           | 0.3        | 4             |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Curgete recheada com soja e legumes no forno + arroz de cenoura <sup>6,12</sup> | 1314       | 314          | 15          | 0              | 29        | 17           | 0.4        | 5             |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                  |            |              |             |                |           |              |            |               |



### Terça | Dia Internacional do Ninja | Dia Internacional do Voluntariado

|                          |                                                                                                                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Juliana de legumes                                                                                               | 646        | 154          | 5           | 0              | 22        | 5            | 0.4        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | 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             |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura                                                               | 2731       | 648          | 11          | 0.2            | 50        | 21           | 0.5        | 3.1           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época                                                                                                   |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Quarta

|                          |                                                                        | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de tomate                                                        | 657        | 157          | 5           | 0              | 24        | 4            | 0.3        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Frango assado com ervas aromáticas + massa primavera <sup>1,3,12</sup> | 2478       | 589          | 35          | 0.2            | 12        | 58           | 0.9        | 1.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Bolonesa 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/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>                        |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Quinta

|                          |                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Grão-de-bico com hortaliças                                         | 451        | 142          | 7           | 0              | 27        | 5            | 0.4        | 1.6           |
| <b>Prato</b>             | Filetes de pescada dourados + arroz de ervilhas <sup>1,4,9,10</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                                                      |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Sexta | Feriado – Dia da Imaculada Conceição

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



#### Segunda

#### | Dia Internacional do Tango | Dia Internacional da Montanha

|                          |                                                                                     | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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 do Violino

|                          |                                                                                                      | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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

#### | Dia Mundial do Macaco

|                          |                                                                                                                             | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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> | 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

|                          |                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Abóbora com fava                                                  | 752        | 179          | 6           | 0              | 26        | 7            | 0.4        | 2.5           |
| <b>Prato</b>             | Chicharros fritos + batata cozida <sup>1,4,12</sup>               | 1780       | 425          | 20          | 2.7            | 34        | 26           | 1.1        | 1.8           |
| <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                                                    |            |              |             |                |           |              |            |               |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



EBI CAPELAS  
EMENTA – Almoço  
01 a 05 de janeiro | 2024



**Segunda** | **Feriado - Dia de Ano Novo!**

Sopa

Prato

Prato Vegetariano  
Sobremesa

**Terça**

Sopa

Prato

Prato Vegetariano

Sobremesa



| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|

**Quarta** | **Início das Aulas**

Sopa

Puré de legumes

Prato

Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + massa primavera<sup>1,3,6,7,10,12</sup>

Prato

Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate<sup>1,12</sup>

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| 747        | 204          | 6           | 0              | 28        | 9            | 0.5        | 3             |

|      |     |    |     |    |    |     |     |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| 1233 | 464 | 16 | 3.8 | 40 | 40 | 0.7 | 2.3 |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|

|     |     |   |   |    |    |     |     |
|-----|-----|---|---|----|----|-----|-----|
| 678 | 194 | 7 | 0 | 22 | 10 | 0.5 | 4.6 |
|-----|-----|---|---|----|----|-----|-----|

**Quinta** | **Dia Mundial do Braille**

Sopa

Tomate com espinafres

Prato

Arroz de atum com legumes, pimentos e milho<sup>3,4</sup>

Prato

Favas estufadas com alho-francês + arroz branco<sup>12</sup>

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época



| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|

|     |     |   |   |    |   |     |     |
|-----|-----|---|---|----|---|-----|-----|
| 690 | 168 | 6 | 0 | 24 | 5 | 0.4 | 2.8 |
|-----|-----|---|---|----|---|-----|-----|

|      |     |    |   |    |    |     |     |
|------|-----|----|---|----|----|-----|-----|
| 2849 | 680 | 24 | 0 | 60 | 33 | 0.6 | 1.7 |
|------|-----|----|---|----|----|-----|-----|

|     |     |   |     |    |   |     |     |
|-----|-----|---|-----|----|---|-----|-----|
| 846 | 202 | 6 | 0.1 | 28 | 8 | 0.5 | 2.1 |
|-----|-----|---|-----|----|---|-----|-----|

**Sexta**

Sopa

Feijão com couve-lombarda

Prato

Frango no forno com molho de azeitonas + puré de batata<sup>1,3,6,7,8,10,13</sup>

Prato

Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos<sup>12</sup>

Vegetariano

Sobremesa

Fruta da época

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|

|     |     |   |   |    |   |     |     |
|-----|-----|---|---|----|---|-----|-----|
| 408 | 140 | 5 | 0 | 17 | 6 | 0.4 | 1.6 |
|-----|-----|---|---|----|---|-----|-----|

|     |     |    |     |    |    |     |     |
|-----|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| 501 | 592 | 38 | 0.2 | 36 | 56 | 1.0 | 1.6 |
|-----|-----|----|-----|----|----|-----|-----|

|      |     |    |     |    |    |     |     |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|
| 3197 | 758 | 41 | 1.1 | 37 | 50 | 1.5 | 2.2 |
|------|-----|----|-----|----|----|-----|-----|

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura. A bebida é água.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.