

EBI Angra do Heroísmo EMENTA 2025-2026 | Almoço



SEMANA 1 | 01 a 05 de dezembro de 2025

Segunda | Feriado

- 4									
Terça u		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa 6	Puré de legumes ⁹	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14}	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
Prato Vegetarian	Arroz de ervilhas c/ tomate, pimentos e cenoura ^{1,9,10,12}	2242	579	12	0	25	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época				1				
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Prot.		Açúcar (g)
Sopa	Creme feijão-branco com repolho	750	179	5	0	27	- 400	0.4	2
Prato	Massa à bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos, pimentos, cenoura e orégãos ^{1,3,9,10,12}	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetarian	Estufado de Soja com massa, cogumelos e pimentos ^{1,3,6,9,10,11,12}	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7}					/ -	1		
Jobieniesa	Troid dd opodd y ddoleiniosa Dada								
Quinta	Troid du opodu / decremesa Bode	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp.	AG Sat.	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
	Couve-flor com cenoura ripada								
Quinta	·	(kJ) 621	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g) 4	(g)	(g)
Quinta Sopa Prato Prato	Couve-flor com cenoura ripada Salada de atum com batata, ovo, cenoura, feijão	(kJ) 621	(kcal) 148 596	(g) 5	(g)	(g) 22	(g) 4	(g) 0.3	(g) 1.6
Quinta Sopa Prato Prato	Couve-flor com cenoura ripada Salada de atum com batata, ovo, cenoura, feijão frade, milho, azeitonas e ervas ^{1,3,4,8,10,12,13} Caçarola de legumes (cenoura, repolho, tomate,	(kJ) 621 2916	(kcal) 148 596	(g) 5 25	(g) 0 0.1	(g) 22 30	(g) 4 33	(g) 0.3 0.8	(g) 1.6 1.3
Quinta Sopa Prato Prato Vegetariana Sobremesa	Couve-flor com cenoura ripada Salada de atum com batata, ovo, cenoura, feijão frade, milho, azeitonas e ervas ^{1,3,4,8,10,12,13} Caçarola de legumes (cenoura, repolho, tomate, cebolada e cominhos) + batata ^{1,10,12}	(kJ) 621 2916 1374	(kcal) 148 596 329	(g) 5 25 7 Líp.	(g) 0 0.1 0 AG Sat.	(g) 22 30 44 HC	(g) 4 33 20 Prot.	(g) 0.3 0.8 0.8	(g) 1.6 1.3 33
Quinta Sopa Prato Prato Vegetariana Sobremesa	Couve-flor com cenoura ripada Salada de atum com batata, ovo, cenoura, feijão frade, milho, azeitonas e ervas ^{1,3,4,8,10,12,13} Caçarola de legumes (cenoura, repolho, tomate, cebolada e cominhos) + batata ^{1,10,12} Fruta da época Mundial do Solo	(kJ) 621 2916 1374	(kcal) 148 596 329	(g) 5 25 7	(g) 0 0.1	(g) 22 30 44	(g) 4 33 20	(g) 0.3 0.8 0.8	(g) 1.6 1.3
Quinta Sopa Prato Prato Vegetariano Sobremesa Sexta Dia	Couve-flor com cenoura ripada Salada de atum com batata, ovo, cenoura, feijão frade, milho, azeitonas e ervas ^{1,3,4,8,10,12,13} Caçarola de legumes (cenoura, repolho, tomate, cebolada e cominhos) + batata ^{1,10,12} Fruta da época	(kJ) 621 2916 1374 VE (kJ)	(kcal) 148 596 329 VE (kcal)	(g) 5 25 7 Líp. (g)	(g) 0 0.1 0 AG Sat.	(g) 22 30 44 HC (g)	(g) 4 33 20 Prot. (g) 5	(g) 0.3 0.8 0.8 Sal (g)	(g) 1.6 1.3 33 Açúcar (g) 1.7
Quinta Sopa Prato Prato Vegetariana Sobremesa Sexta Dia Sopa Prato Prato	Couve-flor com cenoura ripada Salada de atum com batata, ovo, cenoura, feijão frade, milho, azeitonas e ervas ^{1,3,4,8,10,12,13} Caçarola de legumes (cenoura, repolho, tomate, cebolada e cominhos) + batata ^{1,10,12} Fruta da época Mundial do Solo Grão-de-bico com espinafres ^{6,12,13} Jardineira de carne de porco com massa	(kJ) 621 2916 1374 VE (kJ) 408	(kcal) 148 596 329 VE (kcal) 143	(g) 5 25 7 Líp. (g) 7	(g) 0 0.1 0 AG Sat. (g) 0	(g) 22 30 44 HC (g) 27	(g) 4 33 20 Prot. (g) 5	(g) 0.3 0.8 0.8 Sal (g) 0.4	(g) 1.6 1.3 33 Açúcar (g) 1.7

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EBI Angra do Heroísmo EMENTA 2025-2026 | Almoço



SEMANA 2 | 08 a 12 de dezembro de 2025

Segunda | Feriado

	DE CE									
	Torog		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Prot.	Sal	Açúcar
	Terça <	- "	(kJ)	(kcal)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
di	Sopa	Ervilha com cenoura ripada	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
	Prato 5	Croquetes de carne no forno + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,3,6,7,9,10,12,13}	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
1	Prato Vegetariano	Estufado de soja e legumes (pimentão, cenoura, feijão verde, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de tomate e feijão-verde ^{1,6,9,10,11,12}	2514	599	13	0.2	35	20	0.7	3
	Sobremesa	Fruta da época				-				
	Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	(g)	(g)	Açúcar (g)
	Sopa	Creme de cenoura	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5
	Prato	Salada de atum c/ massa, jardineira de legumes, ovo cozido raspado, milho e salsa ^{1,3,4,8,9,10,12,13}	2156	683	38	4.6	46	39	0.4	2.0
	Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade c/ massa, pimentos e azeitonas e salsa ^{1,3,8,9,10,12,13}	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
	regeranano	azononas o saisa				/// //	11 111			
	•	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7}				9				
	Sobremesa		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Prot.		Açúcar (g)
	Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7}								The same of the sa
	Sobremesa Quinta Dia I	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7} nternacional da Montanha	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g) 1.6
	Sobremesa Quinta Dia I Sopa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7} nternacional da Montanha Feijão-vermelho com hortaliçã ^{6,12,13} Strogonoff de frango com cogumelos e arroz	(kJ) 408	140 589	(g) 5	(g)	(g) 17	(g) 6	(g) 0.4	(g) 1.6
	Sobremesa Quinta Dia I Sopa Prato Prato	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7} nternacional da Montanha Feijão-vermelho com hortaliçã ^{6,12,13} Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco ^{1,3,7,12}	(kJ) 408 2478	140 589	(g) 5 35	(g) 0 0.2	(g) 17 12	(g) 6 58	(g) 0.4 0.9	(g) 1.6 1.8
	Sobremesa Quinta Dia I Sopa Prato Prato Vegetariano	ruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7} nternacional da Montanha Feijão-vermelho com hortaliça ^{6,12,13} Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco ^{1,3,7,12} Caril de lentilhas com arroz branco ¹² Fruta da época	(kJ) 408 2478 2242 VE	140 589 579	(g) 5 35 12 Líp.	(g) 0 0.2	(g) 17 12 95	(g) 6 58 21	(g) 0.4 0.9 0.1	(g) 1.6 1.8
	Sobremesa Quinta Dia I Sopa Prato Prato Vegetariano Sobremesa	ruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7} nternacional da Montanha Feijão-vermelho com hortaliça ^{6,12,13} Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco ^{1,3,7,12} Caril de lentilhas com arroz branco ¹²	(kJ) 408 2478 2242 VE	140 589 579	(g) 5 35 12 Líp.	(g) 0 0.2 0	(g) 17 12 95	(g) 6 58 21 Prot.	(g) 0.4 0.9 0.1	(g) 1.6 1.8 5
	Sobremesa Quinta Dia I Sopa Prato Prato Vegetariano Sobremesa Sexta	ruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7} nternacional da Montanha Feijão-vermelho com hortaliça ^{6,12,13} Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco ^{1,3,7,12} Caril de lentilhas com arroz branco ¹² Fruta da época	(kJ) 408 2478 2242 VE (kJ)	140 589 579 VE (kcal)	(g) 5 35 12 Líp.	(g) 0 0.2 0 AG Sat.	(g) 17 12 95 HC (g)	(g) 6 58 21 Prot. (g) 5	(g) 0.4 0.9 0.1 Sal (g)	(g) 1.6 1.8 5 Açúcar (g)
	Sobremesa Quinta Dia I Sopa Prato Prato Vegetariano Sobremesa Sexta Sopa	Fruta da época / Sobremesa Doce ^{1,3,7} nternacional da Montanha Feijão-vermelho com hortaliça ^{6,12,13} Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco ^{1,3,7,12} Caril de lentilhas com arroz branco ¹² Fruta da época Abóbora Filetes de peixe no forno com salada	(kJ) 408 2478 2242 VE (kJ) 657	(kcal) 140 589 579 VE (kcal) 160	(g) 5 35 12 Líp. (g) 6	(g) 0 0.2 0 AG Sat. (g) 0	(g) 17 12 95 HC (g) 23	(g) 6 58 21 Prot. (g) 5	(g) 0.4 0.9 0.1 Sal (g) 0.4	(g) 1.6 1.8 5 Açúcar (g) 2

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, ¹ºMostarda, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas