



ebi de Angra do Heroísmo

EBI Angra do Heroísmo
EMENTA 2025-2026 | Almoço
SEMANA 1

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa Creme de cenoura¹²

624 149 5 0 22 3 0.3 1.8

Prato Rissóis de peixe com arroz de tomate^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14}

1247 298 11 0 21 27 0.6 2.4

Prato Vegetariano Arroz de ervilhas c/ tomate, pimentos e cenoura^{1,9,10,12}

556 136 7 0.1 14 5 0.3 2.6

Sobremesa Fruta da época**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa Ervilha com massinha^{1,3,12}

667 182 5 0 26 7 0.4 2.6

Prato Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e cenoura aos cubos^{1,3,7,12}

1563 373 22 0.8 11 46 0.6 0.9

Prato Vegetariano Bolonhesa de Soja com cogumelos e cenoura aos cubos^{1,3,6,12}

1057 253 13 0 17 15 0.3 3.3

Sobremesa Fruta da época**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa Legumes¹²

747 204 6 0 28 9 0.5 3

Prato Paloco à Brás (paloco, batata em palitos, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas)^{3,4,8,13}

2315 554 32 0.9 24 43 1.7 1.8

Prato Vegetariano Legumes à Brás (legumes, batata, cebolada, salsa, azeitonas)^{8,13}

1336 320 21 0.7 27 22 0.4 2

Sobremesa Fruta da época / Gelatina⁷

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa Canja de galinha³/ Creme de alho-francês¹²

745 177 11 0 8 12 3.2 0.6

Prato Massa de frango (frango desfiado, massa e legumes) + brócolos cozidos^{1,3,12}

1352 323 17 2.1 14 29 0.6 2.8

Prato Vegetariano Massada com molho de tomate, grão-de-bico e brócolos cozidos^{1,3,12}

1488 356 8 0 47 24 0.9 2.8

Sobremesa Fruta da época

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

Sopa Feijão com couve ripada¹²

408 140 5 0 17 6 0.4 1.6

Prato Arroz de atum (pimento, cenoura, milho, tomate e cenoura aos cubos)^{4,12}

2849 680 24 0 60 33 0.6 1.7

Prato Vegetariano Arroz de feijão (feijão vermelho, pimento, cenoura, milho, tomate e cenoura aos cubos)¹²

846 202 6 0.1 28 8 0.5 2.1

Sobremesa Fruta da época

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

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.