

## EBI Angra do Heroísmo

### EMENTA 2025-2026 | Almoço

#### SEMANA 4

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura <sup>12</sup>	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
<b>Prato</b>	Almôndegas mistas com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1911	457	26	7	48	11	0.7	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de feijão com legumes e arroz de cenoura <sup>12</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<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>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Salada de massa com atum, 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 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								

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Primavera <sup>12</sup>	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
<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 / Gelatina <sup>7</sup>								

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora <sup>12</sup>	657	157	5	0			0.3	1.7
<b>Prato</b>	Salada russa de pescada c/ ovo cozido raspado <sup>1,3,4,10,12</sup>	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes gratinados c/ ervilhas e batatas <sup>1,3,10,12</sup>	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
<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>	Grão-de-bico com hortaliças <sup>12</sup>	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Massa à Carbonara (frango, salsichas e legumes) <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de Soja com legumes <sup>1,6,7,10,12</sup>	2437	652	13	0	50	27	0.6	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.