

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)
Sopa	Cenoura ¹²		624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Almôndegas mistas com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}		1911	457	26	7	48	11	0.7	1.2
Prato Vegetariano	Estufado de feijão com legumes e arroz de cenoura ¹²		1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época									

Terça

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Puré de legumes		747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Salada de massa com atum, milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4,8,13}		2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Salada de massa com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{8,13}		2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
Sobremesa	Fruta da época									

Quarta

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Primavera ¹²		677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Feijoada à Portuguesa + arroz branco ¹²		1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco ^{1,12}		1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁷									

Quinta

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora ¹²		657	157	5	0			0.3	1.7
Prato	Salada russa de pescada c/ ovo cozido raspado ^{1,3,4,10,12}		1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato Vegetariano	Legumes gratinados c/ ervilhas e batatas ^{1,3,10,12}		2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Fruta da época									

Sexta

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças ¹²		408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Massa à Carbonara (frango, salsichas e legumes) ^{1,6,7,9,10,12}		1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Carbonara de Soja com legumes ^{1,6,7,10,12}		2437	652	13	0	50	27	0.6	6
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.