EBI Angra do Heroísmo
EMENTA 2026-2027 | Almoço
SEMANA 2

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Fava[12]	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Douradinhos no forno com arroz de pimentos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
Prato Vegetariano	Soja estufada c/ legumes em molho de tomate + arroz de pimentos[6,12]	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Tiras de porco estufadas com massa e cenoura às rodelas[1,3,12]	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Massada de ervilhas c/ cenoura[1,3,12]	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes (repolho e cenoura)[12]	130	31	0.9	0.1			0.3	1.9
Prato	Peixe à Gomes de Sá (filete de panga cozido desfiado, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) [3,4,8,13]	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
Prato Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas[8,13]	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
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	Puré de legumes[12]	168	40	0.9	0.2			0.5	0.1
Prato	Strogonoff de frango c/ cogumelos e esparguete[1,3,7,12]	2478	589	35	0.2	12	58	0.9	1.8
Prato Vegetariano	Carbonara vegetariana c/ cogumelos e feijão-frade[1,3,12]	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de couve-flor[12]	48	11	0.2	0			0.3	1.1
Prato	Filetes de peixe no forno com arroz de ervilhas[1,2,3,4,6,7,9,12,14]	1115	270	11	0	14	27	0.5	3.1
Prato Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz de ervilhas[12]	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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. - 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.