EBI Angra do Heroísmo
EMENTA 2026-2027 | Almoço
SEMANA 3

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de tomate	690	168	6	0	24	5	0.4	2.8
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 c/ cogumelos[1,3,6,7,12]	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão branco com repolho[12]	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Arroz de paloco (pimento, tomate e cenoura) + couve branca e cenoura ripada cozidas[4,12]	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas c/ tomate e pimento + couve branca e cenoura ripada cozidas[12]	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com espinafres[12]	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Hambúrguer no pão com batata frita[1,3,6,7,8,11,12]	1935	462	21	0	45	40	0.8	1.9
Prato 1º Ciclo	Hambúrgueres estufadas em molho de tomate + batata aos cubos no forno[1,3,6,7,10,12]	1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.3
Prato Vegetariano	Legumes "à Brás" c/ feijão-frade (batata em palitos, cebolada, salsa, azeitonas) + feijão-verde cozido[8,13]	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
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	Caldo Verde[1,6,7,12]/ Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Salada de atum (atum, massa cotovelinho e jardineira)[1,3,4,10,12]	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Salada de grão c/ massa cotovelinho e jardineira[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	Curgete, abóbora e grão[12]	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Frango mimoso no forno c/ batata aos cubos[1,7,10,12]	501	592	38	0.2	36	56	1.0	1.6
Prato Vegetariano	Gratinado de lentilhas no forno c/ batata[1,7,10,12]	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
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.