EBI Angra do Heroísmo
EMENTA 2026-2027 | Almoço
SEMANA 4

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura[12]	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Almôndegas mistas com molho de tomate + 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-branco com legumes + 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	Primavera (cenoura, ervilha, feijão-verde)[12]	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Bolonhesa de atum (molho de tomate, cogumelos, milho)[1,3,4,8,13]	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (molho de tomate, cogumelos, milho)[1,3,8,13]	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	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão encarnado, carne de porco, enchidos) **+** 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 peixe panga desfiado 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 batata[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 cozido desfiado, 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: [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.