EBI Angra do Heroísmo
EMENTA 2026-2027 | Almoço
SEMANA 1

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Ervilha com massinha[1,3,12]	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Rissóis de peixe + massa primavera[1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14]	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
Prato Vegetariano	Massa salteada c/ grão-de-bico, tomate, pimentos e cenoura[1,9,10,12]	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura[12]	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Chili de carne de porco (feijão, milho e cenoura) com arroz branco[1,3,6,7,12]	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
Prato Vegetariano	Chili vegetariano (mistura de feijões, milho e cenoura) com arroz branco[12]	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Legumes[12]	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Paloco à Brás (paloco, batata em palitos, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) [3,4,8,13]	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Legumes "à Brás" (jardineira de legumes, batata em palitos, cebolada, salsa, azeitonas) [8,13]	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
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	Canja de galinha[3]/ Creme de alho-francês[12]	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Massa de frango (frango desfiado, massa e legumes) + brócolos cozidos[1,3,10,12]	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Massada com molho de tomate, soja e brócolos cozidos[1,3,12]	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve ripada[12]	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Arroz de atum (pimento, cenoura, milho, tomate e cenoura aos cubos)[4,12]	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Arroz de feijão-vermelho (pimento, cenoura, milho, tomate e cenoura aos cubos)[12]	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
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.

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.

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.

EBI Angra do Heroísmo
EMENTA 2026-2027 | 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 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.