

EBI ROBERTO IVENS 1º CICLO

EMENTA - Almoços

18-03-2019 a 22-03-2019

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Crepe de couve-flor com hortelã | 621 | 148 | 5 | 0 | 22 | 4 | 0.3 | 1.6 |
| Prato | Croquetes de carne no forno + massa primavera ^{1,3,6,7,12} | 1433 | 343 | 20 | 5 | 37 | 8 | 0.6 | 0.9 |
| Prato Vegetariano | Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ¹ | 678 | 194 | 7 | 0 | 22 | 10 | 0.5 | 4.6 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Terça – Dia do Pai

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Tomate com espinafres | 690 | 168 | 6 | 0 | 24 | 5 | 0.4 | 1.8 |
| Prato | Filetes no forno + arroz de tomate e ervilhas ^{4,12} | 935 | 224 | 8 | 0 | 16 | 20 | 0.5 | 1.8 |
| Prato Vegetariano | Paelha colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos) | 556 | 136 | 7 | 0.1 | 14 | 5 | 0.3 | 2.6 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Abóbora com ervilhas | 698 | 189 | 6 | 0 | 27 | 7 | 0.4 | 2.8 |
| Prato | Frango à Brás (frango desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,8,13} | 1637 | 392 | 24 | 0.6 | 18 | 26 | 0.5 | 1.3 |
| Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos ¹² | 3197 | 758 | 41 | 1.1 | 37 | 50 | 1.5 | 2.2 |
| Sobremesa | Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7} | | | | | | | | |

Quinta – Dia Mundial da Árvore/ Dia Mundial da Poesia

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Purê de legumes | 747 | 204 | 6 | 0 | 28 | 9 | 0.5 | 3 |
| Prato | Arroz de atum com legumes, pimentos e milho ^{3,4} | 2137 | 510 | 18 | 0 | 45 | 25 | 0.5 | 1.3 |
| Prato Vegetariano | Favas estufadas com alho-francês + arroz branco ¹² | 846 | 202 | 6 | 0.1 | 28 | 8 | 0.5 | 2.1 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Sexta – Dia Mundial da Água

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Feijão com couve-lombarda | 408 | 140 | 5 | 0 | 17 | 6 | 0.4 | 1.6 |
| Prato | Fussili de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{1,3,12} | 1172 | 280 | 17 | 0.6 | 8 | 35 | 0.5 | 0.7 |
| Prato Vegetariano | Lasanha de soja, cogumelos e legumes ^{1,3,6,12} | 3218 | 466 | 25 | 0.7 | 30 | 31 | 0.5 | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A bebida é água. A ementa por motivos alheios à Gertal pode sofrer alterações.