

EBI ROBERTO IVENS 1º CICLO

EMENTA - Almoço⁴



29-04-2019 a 03-05-2019

Segunda - Dia Mundial da Dança

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Creme de ervilhas | 667 | 182 | 5 | 0 | 26 | 7 | 0.4 | 2.6 |
| Prato | Carbonara de atum (atum, massa espiral, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) ^{1,3,4} | 2187 | 522 | 19 | 0.1 | 41 | 25 | 0.6 | 1.0 |
| Prato Vegetariano | Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate ¹ | 2437 | 652 | 13 | 0 | 50 | 27 | 0.6 | 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 alface e alho-francês | 662 | 158 | 5 | 0 | 23 | 5 | 0.3 | 1.9 |
| Prato | Chilli de carne de vaca + arroz branco | 1284 | 307 | 16 | 41 | 17 | 34 | 0.5 | 0.8 |
| Prato Vegetariano | Chilli Vegetariano com soja + arroz branco ^{1,6,12} | 1488 | 356 | 7 | 0 | 52 | 20 | 0.9 | 2.3 |
| Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |

Quarta - Feriado: Dia do Trabalhador

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | | | | | | | | | |
| Prato | | | | | | | | | |
| Prato Vegetariano | | | | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | | | | |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura com feijão-verde | 613 | 146 | 5 | 0 | 21 | 3 | 0.3 | 2.2 |
| Prato | Salada de frango com massa <i>penne</i> , fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas ^{1,3,8,9,13} | 1014 | 242 | 13 | 1.6 | 11 | 22 | 0.5 | 2.1 |
| Prato Vegetariano | Cuscus com legumes salteados + feijão preto | 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 | Grão-de-bico com espinafres | 408 | 143 | 7 | 0 | 27 | 5 | 0.4 | 1.7 |
| Prato | Pastéis de bacalhau + arroz de tomate e legumes ^{1,3,4,6,7,12} | 1279 | 306 | 20 | 1.8 | 20 | 12 | 0.6 | 1.5 |
| Prato Vegetariano | Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros) | 763 | 395 | 7 | 0 | 32 | 9 | 0.4 | 2.7 |
| 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.