

**EBI ROBERTO IVENS**  
**EMENTA – Almoço<sup>3</sup>**  
**22-04-2019 a 26-04-2019**



**Segunda – Interrupção letiva**

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

**Terça – Dia Mundial do Livro**



**Sopa** Canja de galinha<sup>3</sup>

**Prato** Hamburguers no forno com molho de tomate + massa primavera<sup>1,3,6,7,12</sup>

**Prato Vegetariano** Curgete recheada com soja e legumes no forno + massa primavera<sup>1,3,6,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
-----	-----	----	---	---	----	-----	-----

1233	464	16	3.8	40	40	0.7	2.2
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1203	288	15	0	22	18	0.3	5.3
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

**Quarta**

**Sopa** Feijão com hortaliça

**Prato** Filetes de pescada dourados + arroz de açafrão com ervilhas<sup>1,12</sup>

**Prato Vegetariano** Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos

**Sobremesa** Fruta da época/ Sobremesa doce<sup>1/3/7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
------	-----	---	---	----	---	-----	-----

1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2242	579	12	0	95	21	0.1	5
------	-----	----	---	----	----	-----	---

**Quinta – Feriado: Dia da Liberdade**

**Sopa**

**Prato**

**Prato**

**Vegetariano**

**Sobremesa**



VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

**Sexta**

**Sopa** Abóbora com fava

**Prato** Paloco com Natas<sup>1,4,7</sup>

**Prato Vegetariano** Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate

**Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
------	-----	----	----	----	----	-----	-----

1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
------	-----	---	---	----	----	-----	-----

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou 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

**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.**