

EBI ROBERTO IVENS

EMENTA – Almoço¹



25-03-2019 a 29-03-2019

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido ^{1,3,6,7,12}	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6}	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	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco, 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 rodela, cebola, salsa e azeitonas ^{8,13}	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta – Dia Mundial do Teatro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Escalopes de porco estufado com molho de tomate + arroz de legumes ¹²	1289	289	14	2.8	11	30	0.4	0.5
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz de legumes ¹²	909	291	7	0	39	17	0.6	5.3
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, ervilha, feijão-frade, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{1,3,4,8,13}	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas ^{8,13}	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
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	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Frango assado com limão + arroz de tomate ¹²	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate ¹²	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
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 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.