

# EBI ROBERTO IVENS

## EMENTA – Almoço<sup>4</sup>



29-04-2019 a 03-05-2019

### Segunda - Dia Mundial da Dança



|                          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de ervilhas  | 667        | 182          | 5           | 0              | 26        | 7            | 0.4        | 2.6           |
| <b>Prato</b>             | Carbonara de atum (atum, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4</sup> | 2604       | 621          | 20          | 0.1            | 60        | 27           | 0.7        | 1.3           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>                           | 2437       | 652          | 13          | 0              | 50        | 27           | 0.6        | 6             |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Terça

|                          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Creme de alface e alho-francês                               | 662        | 158          | 5           | 0              | 23        | 5            | 0.3        | 1.9           |
| <b>Prato</b>             | Chilli de carne de vaca + arroz branco                       | 1712       | 409          | 21          | 55             | 23        | 45           | 0.7        | 1.0           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Chilli Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup> | 1488       | 356          | 7           | 0              | 52        | 20           | 0.9        | 2.3           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Quarta - Feriado: Dia do Trabalhador



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

### Quinta

|                          |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Cenoura com feijão-verde  | 613        | 146          | 5           | 0              | 21        | 3            | 0.3        | 2.2           |
| <b>Prato</b>             | Salada de frango com massa penne, fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas <sup>1,3,8,9,13</sup> | 1352       | 323          | 17          | 2.1            | 14        | 29           | 0.6        | 2.8           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Cuscus com legumes salteados + feijão-preto <sup>1</sup>  | 1488       | 356          | 8           | 0              | 47        | 24           | 0.9        | 2.8           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  |            |              |             |                |           |              |            |               |

### Sexta

|                          |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| <b>Sopa</b>              | Grão-de-bico com espinafres   | 408        | 143          | 7           | 0              | 27        | 5            | 0.4        | 1.7           |
| <b>Prato</b>             | Chicharros fritos + arroz de tomate <sup>1,4</sup>  | 1400       | 334          | 15          | 0.6            | 17        | 32           | 0.8        | 0.6           |
| <b>Prato Vegetariano</b> | Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos) | 763        | 395          | 7           | 0              | 32        | 9            | 0.4        | 2.7           |
| <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  |            |              |             |                |           |              |            |               |

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.