

## EBI Biscoitos

### EMENTA 2025 | Almoço

#### SEMANA 2

#### Segunda

6 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b> Almôndegas estufadas em molho de tomate + esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,12,13</sup>	1663	397	26	5	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b> Bolonhesa de Soja com cogumelos e pimentos <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
<b>Sobremesa</b> Fruta da época								

#### Terça

7 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Couve-flor com feijão-verde inteiro	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b> Salada de atum c/ batata, ovo cozido raspado, jardineira de legumes e salsa <sup>1,4,8,9,10,12,13</sup>	2916	596	25	0.1	50	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b> Alho-francês à Brás (alho-francês, feijão-frade, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>1,3,8,9,10,12,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<b>Sobremesa</b> Fruta da época								

#### Quarta

8 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b> Gratinado de frango c/ massa (cenoura, pimentos, milho, salsichas, azeitonas, molho bechamel) <sup>1,3,7,8,9,10,12,13</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b> Gratinado de legumes c/ massa e grão-de-bico (jardineira de legumes, milho, pimentos, azeitonas, molho bechamel) <sup>1,3,6,7,9,10,12,13</sup>	1675	400	21	4.7	43	17	0.9	3
<b>Sobremesa</b> Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

#### Quinta

9 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Puré de legumes <sup>9</sup>	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b> Rissóis de peixe no forno + arroz de espinafres <sup>1,3,4,6,7,9,10,11,12</sup>	1220	293	13	1.2	38	6	0.2	4
<b>Prato Vegetariano</b> Feijão estufado c/ legumes + arroz branco <sup>1,6,9,10,12</sup>	2284	542	12	0	30	14	0.4	3.9
<b>Sobremesa</b> Fruta da época								

#### Sexta

10 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Feijão com couve-lombarda <sup>6,12,13</sup>	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b> Escalopes de porco estufados + massa primavera <sup>1,3,9,10,12</sup>	1334	319	15	2.8	14	33	0.4	2.7
<b>Prato Vegetariano</b> Cuscuz de ervilhas e legumes salteados (alho-francês, brócolos, cenoura, cebola) <sup>1,3,9,10,12</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<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 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. - Lípidos, 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.

## EBI Biscoitos

### EMENTA 2025 | Almoço

#### SEMANA 3

#### Segunda 13 JANEIRO

**Sopa** Creme de tomate

**Prato** Arroz de atum (tomate, milho, jardineira de legumes, ovo cozido raspado)<sup>1,3, 4,9,10,12</sup>

**Prato Vegetariano** Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos)<sup>1,6,9,10,11,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
657	157	5	0	24	4	0.3	1.7

2849	680	24	0.1	32	32	0.6	1.7
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1606	385	17	0	30	22	0.8	2.9
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

#### Terça 14 JANEIRO

**Sopa** Grão-de-bico com cenoura ripada<sup>6,12,13</sup>

**Prato** Bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos, cenoura e orégãos<sup>1,3,9,10,12</sup>

**Prato Vegetariano** Curgete recheada c/ soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete<sup>1,3,7,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
1065	255	10	0	38	11	0.5	2.5

1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1203	288	15	0	22	18	0.3	3.9
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

#### Quarta 15 JANEIRO

**Sopa** Alho-francês

**Prato** Filetes no forno + arroz de ervilha<sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup>

**Prato Vegetariano** Soja salteada c/ legumes e caril + arroz de ervilha<sup>1,3,6,9,11,12</sup>

**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)
657	160	6	0	23	5	0.4	2

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

1742	420	29	0	23	16	0.3	3.8
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

#### Quinta 16 JANEIRO

**Sopa** Abóbora com espinafres

**Prato** Pernas de frango assada + massa com orégãos<sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>

**Prato Vegetariano** Cuscuz de ervilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, cebola)<sup>1,6,9,10,11,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
675	164	6	0	25	5	0.4	2.1

2410	578	39	0.8	24	31	0.8	1.6
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

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

#### Sexta 17 JANEIRO

**Sopa** Cenoura com fava

**Prato** Paloco à Brás (cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas)<sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>

**Prato Vegetariano** Alho-francês à Brás (alho-francês, feijão-frade, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas)<sup>1,3,8,9,10,12,13</sup>

**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	0.5	2.5

2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

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 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. - Lípidos, 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.

## EBI Biscoitos

### EMENTA 2025 | Almoço

#### SEMANA 4

#### Segunda 20 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6	
<b>Prato</b> Hambúrgueres estufados em molho de tomate + batata frita <sup>1,3,6,7,9,10,11,12</sup>	2802	669	40	5.8	30	48	0.5	1.5	
<b>Prato Vegetariano</b> Grão-de-bico salteado c/ alho-francês, cenoura ripada e tomilho + batata frita <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>	1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6	
<b>Sobremesa</b> Fruta da época									

#### Terça 21 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Feijão-vermelho c/ hortaliça	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6	
<b>Prato</b> Bolonhesa de atum (cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	2315	554	31	0.6	24	43	1.7	1.8	
<b>Prato Vegetariano</b> Salada de feijão-frade com massa, milho, salsa, cenoura e cebola <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3	
<b>Sobremesa</b> Fruta da época									

#### Quarta 22 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Creme de cenoura	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5	
<b>Prato</b> Ervilhas estufadas c/ ovo, batata e cenoura <sup>1,3,9,10,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9	
<b>Prato Vegetariano</b> Ervilhas estufadas c/ cenoura, tomate e orégãos + batata assada <sup>1,3,9,10,12</sup>	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1	
<b>Sobremesa</b> Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>									

#### Quinta 23 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Caldo Verde <sup>1,6,7,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3	
<b>Prato</b> Filetes panados no forno + arroz de feijão-encarnado <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14</sup>	1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8	
<b>Prato Vegetariano</b> Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau) <sup>1,6,9,10,11,12,13</sup>	2401	570	12	0	60	16	0.5	4	
<b>Sobremesa</b> Fruta da época									

#### Sexta 24 JANEIRO

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b> Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2	
<b>Prato</b> Pernas de frango no forno c/ molho de azeitonas + esparguete <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	2498	591	36	0.2	11	57	1.1	1.4	
<b>Prato Vegetariano</b> Estufado de cogumelos c/ pimentos, ervilhas e esparguete <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>	1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4	
<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 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. - Lípidos, 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.

## EBI Biscoitos

### EMENTA 2025 | Almoço

#### SEMANA 5

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>	<b>27 JANEIRO</b>								
<b>Sopa</b>	Alho-francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Salada de atum c/ massa espiral, jardineira de legumes, milho, azeitonas e salsa <sup>1,3,4,8,9,10,12,13</sup>	2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa c/ jardineira de legumes, curgete ripada, milho, azeitonas e salsa <sup>1,3,8,9,10,12,13</sup>	2514	599	13	0.2	35	20	0.7	3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Terça</b>	<b>28 JANEIRO</b>								
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes <sup>9</sup>	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Chili de carne de vaca + arroz branco <sup>1,10,12</sup>	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Chili Vegetariano (feijão, soja, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) + arroz branco <sup>1,7,9,10,12</sup>	1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Quarta</b>	<b>29 JANEIRO</b>								
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>1,3,9,10,12</sup> / Couve-flor com hortelã	745	177	11	0	8	12	0.3	0.6
<b>Prato</b>	Pescada Mimosa no forno (pescada, batata, cenoura ripada, molho bechamel) <sup>1,4,7,9,10,12</sup>	2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de favas c/ cenoura, tomate e cominhos + batata assada <sup>1,9,10,12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>	<b>30 JANEIRO</b>								
<b>Sopa</b>	Abóbora com grão-de-bico	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Massada de frango com molho strogonoff <sup>1,3,7,9,10,12</sup>	990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Macarrão salteado c/ cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1,3,9,10,12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Sexta</b>	<b>31 JANEIRO</b>								
<b>Sopa</b>	Cenoura com fava	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau no forno + arroz de tomate <sup>1,3,4,8,9,10,12,13,14</sup>	1611	383	13	1.8	49	15	0.4	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada russa de grão-de-bico (jardineira de legumes, batata, molho verde) <sup>1,6,9,10,12,13</sup>	1965	473	17	0	51	25	0.9	4
<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 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. - Lípidos, 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.