

EBI Biscoitos

EMENTA 2025 | Almoço

SEMANA 4

Segunda 31 MARÇO

Sopa Ervilha

Prato Ervilhas estufadas c/ ovo, batata e cenoura^{1,3,9,10,12}

Prato Vegetariano Ervilhas estufadas c/ cenoura, tomate e orégãos + batata assada^{1,3,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
667	182	5	0	26	7	0.4	2.6

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

846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
-----	-----	---	---	----	---	-----	-----

Terça 1 ABRIL

Sopa Feijão-vermelho c/ hortaliça

Prato Bolonhesa de atum (cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas)^{1,3,4,8,9,10,12,13}

Prato Vegetariano Salada de feijão-frade com massa, milho, salsa, cenoura e cebola^{1,6,9,10,12,13}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
431	137	5	0	17	5	0.4	1.6

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

2731	648	11	0.2	1.2	21	0.5	3
------	-----	----	-----	-----	----	-----	---

Quarta 2 ABRIL

Sopa Creme de cenoura

Prato Hambúrgueres estufados em molho de tomate + batata em cubinhos^{1,3,6,7,9,10,12}

Prato Vegetariano Grão-de-bico salteado c/ alho-francês, cenoura ripada e tomilho + batata em cubinhos

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

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

2802	669	40	5.8	30	48	0.5	1.5
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1700	407	18	0	30	23	0.9	3.6
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

Quinta 3 ABRIL

Sopa Caldo Verde^{1,6,7,12}/ Caldo Verde (sem chouriço)

Prato Filetes panados no forno + arroz de feijão-encarnado^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14}

Prato Vegetariano Estufado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau)^{1,6,9,10,11,12,13}

Sobremesa Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3

1512	361	15	0.6	26	28	0.6	0.8
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2401	570	12	0	60	16	0.5	4
------	-----	----	---	----	----	-----	---

Sexta 4 ABRIL

Sopa Abóbora com espinafres

Prato Pernas de frango no forno c/ molho de azeitonas + esparguete^{1,3,4,8,9,10,12,13}

Prato Vegetariano Estufado de cogumelos c/ pimentos, ervilhas e esparguete^{1,3,6,9,10,11,12}

Sobremesa Fruta da época

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

2498	591	36	0.2	11	57	1.1	1.4
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1101	263	14	0	19	16	0.5	3.4
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

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. - 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

Segunda 7 ABRIL

Sopa Alho-francês

Prato Pastéis de bacalhau no forno + arroz de tomate^{1,3,4,8,9,10,12,13}

Prato Vegetariano Salada russa de grão-de-bico, com jardineira de legumes, batata e molho verde^{1,3,6,9,10,12,13}

Sobremesa Fruta da época

Terça 8 ABRIL

Sopa Juliana de legumes⁹

Prato Massada de frango com molho stroganoff^{1,3,7,9,10,12}

Prato Vegetariano Macarrão salteado com cogumelos, pimentos e ervilhas^{1,3,7,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

Quarta 9 ABRIL

Sopa Canja de galinha^{1,3,9,10,12}/ Couve-flor com hortelã

Prato Pescada Mimosa no forno (pescada, batata, cenoura ripada, molho bechamel)^{1,4,7,9,10,12}

Prato Vegetariano Estufado de favas c/ cenoura, tomate e cominhos + batata assada^{1,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}

Quinta 10 ABRIL

Sopa Abóbora com grão-de-bico

Prato Chili de carne de vaca + arroz branco^{1,10,12}

Prato Vegetariano Chili Vegetariano (feijão, soja, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) + arroz branco^{1,7,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

Sexta 11 ABRIL

Sopa Cenoura com fava

Prato Salada de atum c/ massa espiral, jardineira de legumes, milho, azeitonas e salsa^{1,3,4,8,9,10,12,13}

Prato Vegetariano Salada de massa c/ jardineira de legumes, curgete ripada, milho, azeitonas e salsa^{1,3,8,9,10,12,13}

Sobremesa Fruta da época

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

1611	383	13	1.8	19	15	0.4	0.9
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

1965	473	17	0	31	25	0.9	4
------	-----	----	---	----	----	-----	---

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
646	154	5	0	22	5	0.4	1.7

990	239	6	0.1	31	15	0.4	2.1
-----	-----	---	-----	----	----	-----	-----

678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
-----	-----	---	---	----	----	-----	-----

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
745	177	11	0	8	12	0.3	0.6

2181	252	28	5	33	35	1.6	1.6
------	-----	----	---	----	----	-----	-----

846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
-----	-----	---	-----	----	---	-----	-----

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
451	142	7	0	27	5	0.4	1.6

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

1463	349	17	4.7	18	31	0.5	0.1
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
451	142	7	0	27	5	0.4	1.6

2916	596	25	0.1	30	33	0.8	1.3
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----

2514	599	13	0.2	35	20	0.7	3
------	-----	----	-----	----	----	-----	---

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. - 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 1



Segunda 28 ABRIL

Sopa Creme de tomate com massinha^{1,3}

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

Prato Douradinhos de pescada no forno + arroz de legumes^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14}

454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4	
-----	-----	----	-----	----	----	-----	-----	--

Prato Hambúrguer de Soja caseiro + arroz de

2242	579	12	0	25	21	0.1	5	
------	-----	----	---	----	----	-----	---	--

Vegetariano legumes^{1,6,9,10,11,12}

Sobremesa Fruta da época

Terça 29 ABRIL

Sopa Creme feijão-branco com alho-francês

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
750	179	5	0	27	6	0.4	2	

Prato Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, massa, pimentão, cogumelos, cenoura, azeitonas, queijo ralado, molho de tomate)^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,13}

1352	323	17	2	14	29	0.6	2.8	
------	-----	----	---	----	----	-----	-----	--

Prato Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada)^{1,5,9,10,12}

2837	652	13	0	50	27	0.6	6	
------	-----	----	---	----	----	-----	---	--

Sobremesa Fruta da época

Quarta 30 ABRIL

Sopa Hortaliça com frango desfiado/ Hortaliça

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
832	199	6	0.1	22	15	0.4	1.7	

Prato Paloco de Natas^{1,3,4,6,7,8,10,13}

2325	556	23	1.8	47	40	1.5	2.5	
------	-----	----	-----	----	----	-----	-----	--

Prato Salada de feijão-frade c/ batata, jardineira de legumes, pimentos, milho e azeitonas^{1,6,9,10,12,13}

2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9	
------	-----	----	---	----	----	-----	-----	--

Sobremesa Fruta da época/ Sobremesa doce^{1/3/7}