

#### Segunda | Feriado Regional

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

#### Terça | Feriado

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

#### Quarta

		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>	Arroz de atum (tomate, milho, jardineira de legumes, ovo cozido raspado) <sup>1,3, 4,9,10,12</sup>	2849	680	24	0.1	32	32	0.6	1.7
<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/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

#### Quinta

		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>	Hambúrgueres no forno + 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>	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

		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>	Massada de frango com molho stroganoff <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								

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 | 16 a 20 de junho

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<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>	Grão-de-bico estufado com legumes (cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	1606	385	17	0	30	22	0.8	2.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com cenoura ripada <sup>6,12,13</sup>	1065	255	10	0	38	11	0.5	25
<b>Prato</b>	Bolonhesa de carne de vaca c/ cogumelos, cenoura e orégãos <sup>1,3,9,10,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada c/ soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + esparguete <sup>1,3,7,9,10,12</sup>	1203	288	15	0	22	18	0.3	3.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Alho-francês	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Filetes no forno + arroz de ervilha <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup>	1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Soja salteada c/ legumes e caril + arroz de ervilha <sup>1,3,6,9,11,12</sup>	1742	420	29	0	23	16	0.3	3.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

#### Quinta | Feriado

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

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com fava	752	179	6	0	26	7	0.5	2.5
<b>Prato</b>	Rissóis/ Croquetes/ Pastéis + massa <sup>1,3,6,7,10,12</sup>								
<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								

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. - 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.