

## EBS POVOAÇÃO

### EMENTA – Almoço

SEMANA 20-04-2020 a 24-04-2020

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	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 – Dia Mundial da Terra

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
<b>Prato</b>	Paloco com Natas <sup>1,4,7</sup>	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

#### Quinta – Dia Mundial do Livro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Salada de frango com massa <i>penne</i> , 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	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<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>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Chicharros fritos + arroz de tomate <sup>1,4,12</sup>	1379	329	15	0.6	16	32	0.8	0.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros)	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 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.**

## EBS POVOAÇÃO 1º CICLO

### EMENTA – Almoço

SEMANA 20-04-2020 a 24-04-2020

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4</sup>	2187	522	19	0.1	41	25	0.6	1.0
<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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Chilli de carne de vaca + arroz branco	1284	307	16	41	17	34	0.5	0.8
<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 – Dia Mundial da Terra

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
<b>Prato</b>	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes <sup>1,3,4</sup>	1092	264	14	0	14	32	1.2	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate	2160	517	18	0	56	27	1.0	5.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

#### Quinta – Dia Mundial do Livro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Salada de frango com massa <i>penne</i> , fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas <sup>1,3,8,9,13</sup>	1014	242	13	1.6	11	22	0.5	2.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscus com legumes salteados + feijão preto	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<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>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau + arroz de tomate e feijão-verde <sup>1,4,12</sup>	959	230	15	1.4	11	9	0.5	1.1
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros)	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 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.**