EBS GRACIOSA

EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 1

S Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Tiras de porco estufadas com tomate, cenoura, ervilhas e massa[1,3,6,7,9,10,12]	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
Prato Vegetariano	Feijão estufado com tomate e massa[1,6]	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Massa com atum e legumes(cenoura,ervilha, feijão-verde e milho[1,3,4,7,10,12]	2181	525	28	5	33	35	1.6	1.6
Prato Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas[8,13]	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
Sobremesa	Fruta da época								

		VE (kJ)	VE

EBS GRACIOSA

EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 2

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Risois de carne com arroz [3,4,8,13]	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Fusilli com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	1965	473	17	0	151	25	0.9	4
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bacalhau a Brás [,3,12]	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Grão-de-bico com salada russa(batata,cenoura,ervilha,feijão-verde,milho, ovo e azeitonas1,4,6,10	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Fusilli com carne moida de vaca [3,4,8,13]	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
Prato Vegetariano	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) [8,13]	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce [1/3/7]								

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
Prato	*Doradinhos* com arroz de pimenios [1,7,12]	1506	360	11	2	19	47	0.5	0.8
Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) **+** arroz branco [1,12]	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Pernas de frango no forno com cotevelinhos [1,3,4,6,7,10,12]	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
Prato Vegetariano	Estufado de feijão preto com cenoura, tomate e cominhos **+** massa primavera (ervilha, cenoura e feijão verde) [1,6,1012]	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1

Sobremesa	Fruta da época								

EBS GRACIOSA

EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 3

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Carbonara de atum com cogumelos e pimentos[,3,12]	1911	457	27	7	49	11	0.8	1.2
Prato Vegetariano	Arroz mexicano vegetariano (feijão vermelho, milho, tomate, pimento)	2000	480	9	1.3	78	15	0.8	8
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão-branco com alho-francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
Prato	Croquetes de carne com arroz [,2,3,4,6,7,8,13]	2916	696	25	0.1	51	33	0.8	1.3
Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade, massa, feijão-verde, milho e cebolada	2731	648	11	0.2	60	21	0.5	3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Salada de bacalhau (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, ovo e azeitonas e salsa)	1876	451	19	0	31	39	0.6	2.2
Prato Vegetariano	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura e batata + alecrim, louro e tomilho	2027	485	17	0	52	25	0.9	4.3
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce[1/3/7]								

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Hamburguer com arroz com ervilhas[1,12]	1047	253	10	0.6	14	25	0.5	0.2
Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7

Prato	Pasteis de bacalhau [1,3,12]	2450	580	35	0.2	11	58	0.8	1.2
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos [,3,12]	477	199	6	0	14	4	0.3	1
Sobremesa	Fruta da época								

EBS GRACIOSA

EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 4

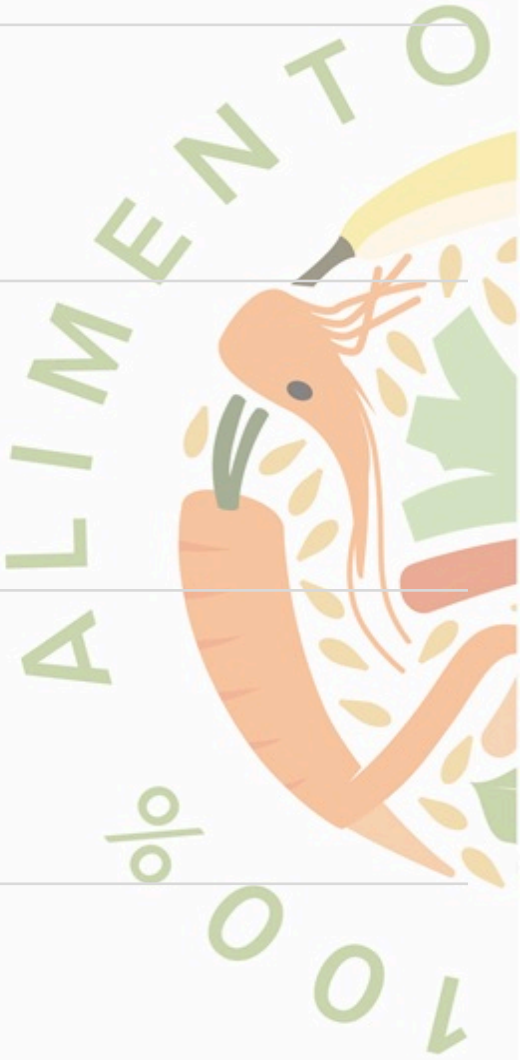
Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
Prato	Esparguete à Bolonhesa	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
Prato Vegetariano	Rigatoni com molho de ervilhas com cogumelos salteados	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alface e alho francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
Prato	Filetes de peixe com arroz [,12]	1461	306	12	0.9	27	22	0.8	1.5
Prato Vegetariano	*Chilli* Vegetariano com soja **+** arroz branco [1,6,12]	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta									
Prato	Strogonoff de frango com esparguete [,4,7]	2148	514	27	5	33	34	1.5	1.4
Prato Vegetariano	Rancho (grão-de-bico, batata, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro)	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce [1/3/7]								

r


TUDO SE APROVEITA


ALIMENTO
100%