EBS GRACIOSA
EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 01/03/27 a 05/03/27

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos **+** esparguete cozida[1,3,6,7,12]	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate[1]	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
Sobremesa	Fruta da época								

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	1.8
Prato	salada de massa cotovelinho com atum,milho,ervilha,feijão-verde e cenoura [4,12]	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
Prato Vegetariano	*Paelha* colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
Prato	Pernas de frango assadas com molho de citrinos **+** puré de batata[1,3,6,7,8,13]	501	592	38	0.2	36	56	1.0	1.6
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos[12]	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
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	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
Prato	Salada de peixe(batata, atum, milho, ervilha, feijão-verde , cenoura e azeitonas[1,4,6,10]	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, ervilha, feijão frade, cenoura e azeitonas[1,4,6,10]	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
Prato	Rissóis de Carne com arroz [,3,12]	2094	500	29	5	12	47	0.8	1.4
Prato Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e legumes+ arroz de cenoura[1,3,6,12]	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
Sobremesa	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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.