EBS GRACIOSA
EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 4/1/27 a 8/1/27

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	Rigatoni de atum com legumes e queijo (molho de tomate, espinafres, cogumelos e manjericão)	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	Carne de porco à jardineira[,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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
Prato	Salada de paloco com legumes (batata, cebola, cenoura e ervilha)[1,4,7]	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]								

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja de galinha[3]	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
Prato	Salada de frango com massa *penne*, fiambre laminado, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas[1,3,8,9,13]	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
Prato Vegetariano	Cuscus com legumes salteados **+** feijão preto	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
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 hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
Prato	Pastéis de bacalhau fritos **+** arroz de tomate[1,3,4,6,7,12]	1260	301	20	1.8	20	11	0.6	0.8
Prato Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros)	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
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.