EBS GRACIOSA
EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA de 18/1/27 a/ 22/1/27

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho-francês	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	Bacalhau a Brás [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								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Caldo Verde[1,12]/ Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Pernas de frango assadas com limão **+** arroz de tomate[12]	1289	289	14	2.8	11	30	0.4	0.5
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno **+** arroz de tomate[12]	909	291	7	0	39	17	0.6	5.3
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	Creme de cenoura	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Bolonhesa de atum com legumes (cenoura, espinafres e cogumelos) + esparguete cozido[1,3,4,6,8,10,13]	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja triturada com legumes (cenoura, espinafres e cogumelos) + esparguete cozido[8,13]	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	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	*Hamburguers* no forno **+** arroz de legumes[1,3,6,7,12]	454	279	11	3.8	11	35	0.4	1.4
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno **+** arroz de legumes[6,12]	1314	314	15	0	29	17	0.4	5
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.