EBS GRACIOSA
EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 21/12/26 a 25/12/26

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
Prato	Massa com atum (atum, massa, milho, cenoura, feijão-verdee ervilha)[3,4,8,13]	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
Prato Vegetariano	Grão-de-bico com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e molho verde	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	Fusillli de carne moída de vaca com cogumelos e pimentos[1,3,12]	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
Prato Vegetariano	Fuisilli com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas[1]	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	paloco a Brás[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	*Strogonoff* de frango com aspirais [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	Douradinhos de pescada no forno **+** massa primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)[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								

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.