EBS GRACIOSA
EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 28/12/26 a 1/1/27

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	Croquetes de carne no forno + arroz de 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	Massa *penne* de atum e legumes[1,2,3,4,6,7,8,13]	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	Feijoada à Portuguesa com arroz	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	Filetes de peixe panados no forno **+** arroz de açafrão 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	Pernas de frango assadas com ervas aromáticas **+** esparguete cozido[1,3,12]	2450	580	35	0.2	11	58	0.8	1.2
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e pimentos[1,3,12]	477	199	6	0	14	4	0.3	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.