# EBS GRACIOSA
# EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

## ALMOÇO - SEMANA 5/4/27 a 9/4/27

| 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.