EBS GRACIOSA
EMENTA – ANO LETIVO 2026/2027

ALMOÇO - SEMANA 8/2/27 a 12/2/27

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									
Prato									
Prato Vegetariano									
Sobremesa									

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.