

# EBI PONTA GARÇA

## EMENTA – Almoço<sub>1</sub>



18-02-2019 a 22-02-2019

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido <sup>1,3,6,7,12</sup>	1663	397	26	5.2	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,6</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) <sup>3,4,8,13</sup>	1885	450	18	0	29	43	1.9	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodela, cebola, salsa e azeitonas <sup>8,13</sup>	3164	795	23	0.1	30	34	0.9	5.0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Caldo Verde <sup>1,12</sup> / Caldo Verde (sem chouriço)	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Escalopes de porco estufado com molho de tomate + arroz de legumes <sup>12</sup>	1289	289	14	2.8	11	30	0.4	0.5
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate + arroz de legumes <sup>12</sup>	909	291	7	0	39	17	0.6	5.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, ervilha, feijão-frade, feijão-verde, cenoura e azeitonas <sup>1,3,4,8,13</sup>	2726	650	18	0.2	55	30	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas <sup>8,13</sup>	2514	600	13	0.2	57	20	0.7	3.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Frango assado com limão + arroz de tomate <sup>12</sup>	2442	577	34	0.2	12	57	0.8	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate <sup>12</sup>	2284	541	12	0	54	14	0.4	3.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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. - Lipídios, 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.

## EBI PONTA GARÇA EMENTA – Almoço<sub>2</sub>

25-02-2019 a 01-03-2019

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	1159	275	14	0.7	24	13	2.0	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de ervilhas <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos <sup>1,3,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Paloco à Brás (paloco desfiado, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) <sup>3,4,8,13</sup>	2315	554	32	0.9	24	43	1.7	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (frango desfiado, chouriço, carne de porco aos cubos, jardineira de legumes) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta – Dia Mundial da Proteção Civil

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
<b>Prato</b>	Lasanha de atum com legumes <sup>1,3,4,12</sup>	1996	477	26	5	33	28	0.8	3
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha vegetariana (cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) <sup>1,12</sup>	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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. - Lipídios, 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.

**EBI PONTA GARÇA**  
**EMENTA – Almoço<sub>3</sub>**  
**04-02-2019 a 08-03-2019**

**Segunda – Interrupção letiva**

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

**Terça - Carnaval**

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------



**Quarta– Interrupção letiva**

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

**Quinta**

<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada
<b>Prato</b>	Hamburguers no forno com molho de tomate + massa primavera <sup>1,3,6,7,12</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Curgete recheada com soja e legumes no forno + massa primaveras <sup>1,3,6,12</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

**Sexta – Dia Internacional da Mulher**

<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres
<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados + arroz de açafrão com ervilhas <sup>1,12</sup>
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas e legumes com açafrão, tomate e pimentos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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.**



# EBI PONTA GARÇA

## EMENTA – Almoço

11-03-2019 a 15-03-2019

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3</sup>	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4</sup>	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de ervilhas com milho e molho de tomate <sup>1</sup>	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alface e alho-francês	662	158	5	0	23	5	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Chilli de carne de vaca + arroz branco	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Chilli Vegetariano com soja + arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Paloco com Natas <sup>1,4,7</sup>	1712	409	21	55	23	45	0.7	1.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho de grão-de-bico, batata aos cubos, cenoura, couve e repolho com molho de tomate	1488	356	7	0	52	20	0.9	2.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliça	4314	137	5	0	17	5	0.1	1.6
<b>Prato</b>	Salada de frango com massa penne, fiambre laminado, pimentão, cogumelos, cenoura ripada e azeitonas <sup>1,3,8,9,13</sup>	1352	323	17	2.1	14	29	0.6	2.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscus com legumes salteados + feijão-preto <sup>1</sup>	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão-verde	613	146	5	0	21	3	0.3	2.2
<b>Prato</b>	Chicharros fritos + arroz de tomate <sup>1,4</sup>	1400	334	15	0.6	17	32	0.8	0.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos)	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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. - Lipídios, 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.

# EBI PONTA GARÇA

## EMENTA – Almoços

18-03-2019 a 22-03-2019

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com hortelã	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Croquetes de carne no forno + esparguete cozido <sup>1,3,6,7,12</sup>	1911	457	27	7	49	11	0.8	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça – Dia do Pai

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Tomate com espinafres	690	168	6	0	24	5	0.4	1.8
<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno + arroz de tomate <sup>1,2,8,9,12,13</sup>	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Paelha colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Frango com molho de azeitonas + puré de batata <sup>1,3,6,7,8,13</sup>	501	592	38	0.2	36	56	1.0	1.6
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata aos cubos <sup>12</sup>	3197	758	41	1.1	37	50	1.5	2.2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta – Dia Mundial da Árvore/ Dia Mundial da Poesia

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Arroz de atum com legumes, pimentos e milho <sup>3,4</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com alho-francês + arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta – Dia Mundial da Água



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com couve-lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Lasanha de carne de vaca <sup>1,3,7,12</sup>	2396	572	32	6	33	52	0.8	3.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de soja, cogumelos e legumes <sup>1,3,6,12</sup>	3218	466	25	0.7	30	31	0.5	6.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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. - Lipídios, 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.