



EBI Ponta Garça
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025
Almoço

Segunda | Dia Mundial da Arquitetura

Sopa
Prato
Vegetariano
Sobremesa

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

Terça | Dia Mundial do Algodão



Sopa Creme de alface e alho-francês^{7,12}
Prato Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado^{1,3,4,7}
Vegetariano Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
326 77 2,1 0,3 11,9 1,3 1,9 0,2
1694 404 17,4 3,5 37,6 2,4 21,4 1,8
577 136 1,1 0,1 24,1 1,4 6,2 0,2
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0

Quarta

Sopa Canja de galinha/ Creme de legumes
Prato Chili de carne de vaca picada com arroz branco^{1,6,7,9,10}
Vegetariano Chili de soja com arroz branco^{1,6,8,11}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
283 67 0,4 0,1 11,7 0,0 3,9 0,2
2130 509 18,7 5,8 53,0 0,8 31,8 0,6
1688 401 4,5 0,6 50,9 6,8 34,6 0,3
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0

Quinta | Dia Mundial da Visão

Sopa Sopa de feijão com hortaliça^{7,12}
Prato Salada de frango com fiambre, massa penne e legumes^{1,6,7,10}
Vegetariano Salada de couscous com feijão-preto e legumes^{1,6,8,12}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
469 111 2,2 0,3 17,8 1,3 4,1 0,2
1159 354 9,0 2,4 40,2 3,1 27,0 0,4
1201 284 3,4 0,5 50,2 8,9 12,1 0,6
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0

Sexta | Dia Mundial da Saúde Mental | Dia Mundial do Ovo

Sopa Creme de abóbora com fava^{7,12}
Prato Pastéis de bacalhau com arroz de tomate^{1,4,6,7,12}
Vegetariano Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate^{1,6,10,11}
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
356 84 2,1 0,3 12,6 1,5 2,6 0,2
1784 426 17,7 2,8 51,0 0,8 14,7 0,4
1703 403 6,0 0,8 69,5 1,4 15,9 0,4
291 69 0,5 0,1 14,5 14,5 0,2 0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com hortelã ^{7,12}	347	83	2,1	0,3	12,4	1,8	3,5	0,2
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate e massa fusilli ^{1,3,6,12}	1925	460	24,3	8,5	39,7	3,4	19,9	1,6
Vegetariano	Esparguete salteado com milho, ervilhas e cogumelos em molho de tomate ^{1,3}	927	221	9,7	1,4	25,0	1,7	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial do Careca

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Purê de legumes ^{6,7,12}	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de espinafres ⁴	1367	324	7,8	1,2	40,6	1,1	21,8	0,6
Vegetariano	Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho	1627	386	4,5	0,7	63,7	1,4	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial da Lavagem das Mãos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{7,12}	366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
Prato	Frango à Brás ³	2183	522	32	0,8	24	34	0,6	1,7
Vegetariano	Legumes à Brás ³	1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Mundial da Alimentação | Dia Mundial do Pão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres ^{7,12}	365	87	2,4	0,4	12,4	1,9	2,6	0,4
Prato	Arroz de atum c/ milho e legumes ⁴	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Favas estufadas com legumes e arroz branco	1137	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	578	137	2,4	0,3	21,4	1,6	5,9	0,3
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}	1563	373	22	0,8	11	46	0,6	0,9
Vegetariano	Massa com salteado de soja e cogumelos ^{1,6}	678	194	7	0	22	10	0,5	4,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025
Almoço

Segunda | Dia Mundial da Estatística

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	322	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Croquetes de carne com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2183	521	25,0	6,9	57,9	2,8	14,7	1,6
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja c/ cogumelos e cenoura ^{1,3,6,8,10,11,12}	1709	405	4,7	0,8	47,8	9,9	36,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Internacional da Maçã

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada ^{7,12}	331	79	2,1	0,3	12,0	1,5	2,1	0,2
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4}	1472	350	14,2	2,1	37,7	1,4	17,1	1,2
Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Maçã								

Quarta | Dia Internacional da Gaguez

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde/ Caldo Verde sem chouriço ^{1,7,12}	318	75	2,2	0,4	11,3	1,0	1,9	0,3
Prato	Feijoada à Portuguesa (carnes, enchidos, legumes, feijão branco) com arroz branco ^{6,7}	2546	606	22,3	6,2	61,3	1,3	34,0	0,8
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) com arroz branco	1652	392	5,0	0,8	64,3	1,0	15,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com feijão branco ^{7,12}	452	107	2,2	0,4	16,1	1,3	3,7	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4}	1668	396	13,5	2,2	40,7	2,8	26,1	1,3
Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodela, cebola, salsa e azeitonas	879	208	2,6	0,3	35,4	2,8	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliças ^{7,12}	473	112	2,6	0,4	17,0	1,7	3,6	0,2
Prato	Gratinado de frango c/ massa e fiambre ^{1,3,7,12}	1352	323	17	2,1	14	29	0,6	2,8
Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + massa ^{1,3,7}	1230	292	7,4	1,6	46,3	1,7	8,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025
Almoço

Segunda | Dia da Biblioteca Escolar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1554	369	7,3	1,0	61,5	2,4	12,1	0,9
Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde	1186	282	5,8	0,8	47,2	1,6	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial do Judo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1684	401	16,8	5,5	38,7	1,8	23,1	0,3
Vegetariano	Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete ^{1,3}	1129	268	5,5	0,9	41,6	3,4	9,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial da Psoríase | Dia Mundial do AVC

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	361	86	2,2	0,3	12,8	1,5	2,4	0,2
Prato	Migas de paloco à Brás ^{3,4}	1759	432	28,8	3,9	19,3	0,9	22,3	2,0
Vegetariano	Alho-francês à Brás ³	1417	350	24,3	3,2	20,3	0,7	10,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	340	81	2,2	0,3	12,5	1,6	2,0	0,3
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, porco, chouriço, jardineira) ^{1,6}	1774	422	11,8	3,4	43,6	1,1	33,8	0,7
Vegetariano	Soja grossa estufada com arroz branco ^{1,6,8,11}	1670	396	5,7	0,9	51,9	6,7	29,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Halloween

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Empadão de atum com legumes ^{1,3,4,6,7,10}	1083	259	15	0,1	40	17	0,5	3,5
Vegetariano	Empadão de espinafres ^{1,3,6,7,10}	2204	522	14	0,1	11	21	0,4	1,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBI Ponta Garça
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	323	77	2,1	0,3	11,7	1,5	1,8	0,2
Prato	Rissóis de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2072	494	20,4	4,6	66,5	4,4	9,5	1,3
Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	1799	427	6,2	1,0	55,4	7,8	31,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	1526	362	6,6	1,3	50,1	3,0	21,6	1,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial do Cinema

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate ^{7,12}	331	79	2,1	0,3	12,2	1,6	1,8	0,3
Prato	Frango assado com ervas aromáticas e massa fusilli ^{1,3,10,12}	1365	324	7,1	1,4	35,5	1,6	28,6	0,6
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas c/ cogumelos ^{1,3,6,10,11,12}	1557	368	4,8	0,7	61,9	2,4	17,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia do Saxofonista

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres ^{7,12}	501	119	2,8	0,4	17,0	1,8	4,4	0,4
Prato	Arroz de pescada ^{4,12}	1365	326	11	0	25	29	0,7	2,7
Vegetariano	Arroz com ervilhas, legumes e açafrão	921	219	3,7	0,6	37,4	1,2	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Internacional da Preguiça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	540	128	2,3	0,3	20,1	1,3	5,5	0,2
Prato	Esparguete à Gertal (fiambre, salsichas, molho de tomate) ^{1,3,6,12}	1939	464	32	11	25	19	3,1	2,3
Vegetariano	Salada Russa c/ grão-de-bico e molho verde ^{3,12}	1309	312	10,9	1,7	38,4	3,6	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas,

¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal