



EBI Roberto Ivens | 1º Ciclo

Semana de 01 a 05 de junho de 2026

Almoço



Segunda | Dia da Criança | Dia Mundial do Leite

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com hortelã	347	83	2,1	0,3	12,4	1,8	3,5	0,2
Prato	Nugets de frango no forno + massa com legumes ripados ^{1,3,7,12}	1833	438	24	3,2	45	2,2	11	1,1
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

		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	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 Bicicleta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com ervilhas ^{7,12}	366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
Prato	Rissóis de carne + massa primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2183	521	25,0	6,9	57,9	2,8	14,7	1,6
Vegetariano	Legumes à Brás ³	1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7}	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Feriado – Corpo de Deus

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com hortelã	347	83	2,1	0,3	12,4	1,8	3,5	0,2
Prato	Nugets de frango no forno + massa com legumes ripados ^{1,3,7,12}	1833	438	24	3,2	45	2,2	11	1,1
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

Sexta | Dia Mundial do Ambiente

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de legumes	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Fusilli de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{1,3,6,10}	811	192	3,9	0,6	31,3	1,9	6,3	0,4
Vegetariano	Fusilli de soja com cogumelos, cenoura e pimentos ^{1,3,6,8,10,11,12}	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
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, 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 Roberto Ivens | 1º Ciclo

Semana de 08 a 12 de junho de 2026

Almoço

Segunda | Dia Mundial dos Oceanos

		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 massa primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2099	501	24,9	6,9	52,8	3,2	14,6	1,9
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

		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, alho-francês, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4}	1701	404	13,6	2,3	41,5	2,8	26,6	1,5
Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, 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

Quarta | Feriado – Dia de Portugal



Quinta | Abertura do Mundial 2026

		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	Salada de massa 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 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	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 abóbora	473	112	2,6	0,4	17,0	1,7	3,6	0,2
Prato	Arroz de frango com legumes ¹²	1774	422	11,8	3,4	43,6	1,1	33,8	0,7
Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate ⁷	1263	300	7,7	1,7	46,5	1,9	9,4	0,6
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, 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 Roberto Ivens | 1º Ciclo

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

Almoço

Segunda | Dia mundial do Vento

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	624	149	5	0	22	3	0.3	1.8
Prato	Douradinhos de pescada no forno + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,6,7,12}	869	206	11	0.5	18	10	1.5	1.8
Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde ¹²	846	202	6	0.1	28	8	0.5	2.1
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	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,7,12}	1172	280	17	0.6	8	35	0.5	0.7
Vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas ¹	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
Prato	Paloco à Brás (paloco, batata, ovo, cenoura ripada, salsa e azeitonas) ^{3,4,8,13}	1736	416	24	0.7	18	32	1.3	1.4
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 | Dia Internacional do Piquenique | Dia da Gastronomia Sustentável

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com espinafres	626	153	6	0	21	4	0.4	1.8
Prato	Arroz de frango com tomate e legumes ¹²	884	211	4,0	0,6	24	3,5	16	0,4
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Primavera	677	161	5	0	24	4	0.3	2.3
Prato	Gratinado de atum com massa, ovo, milho, legumes e queijo no forno ^{1,3,4,7,8,13}	2084	495	17	0.3	47	23	0.5	1.3
Vegetariano	Gratinado de legumes (massa, cogumelos, pimentos, curgete, milho, brócolos, orégãos) ^{1,12}	2584	614	18	0.7	46	17	0.5	4
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, 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 Roberto Ivens | 1º Ciclo
22 de junho de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de legumes	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Douradinhos / rissóis / croquetes / pasteis + arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	869	206	11	0,5	18	10	1,5	1,8
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



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, 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