

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e espinafres	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Bifes de frango assada e penne <sup>1,3</sup>	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifes de frango simples com penne <sup>1,3</sup>	898	212	2,3	0,7	29,5	1,6	18,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e penne <sup>1,3</sup>	832	198	9,8	1,4	20,7	3,0	3,9	0,8
	<b>Prato Rápido</b>	Pão Chapata com tirinhas de frango com alface e cenoura ripada <sup>1</sup>	783	185	3,0	0,6	23,5	1,1	15,1	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme curgete com abóbora aos cubos	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada <sup>3,4</sup>	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Garoupa ao natural no forno com batata corada <sup>4</sup>	407	96	1,1	0,2	10,7	0,7	10,4	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de legumes (ervilhas, cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde) com batata corada	299	71	2,1	0,3	9,4	2,0	2,4	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Salada do mar com queijo creme (garoupa com delicias do mar, ovo, batata, milho e cenoura) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,14</sup>	498	119	5,0	1,4	9,3	1,1	8,7	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina Vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de porco fatiado com arroz branco	837	199	4,6	1,2	24,1	0,2	14,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão com cenoura e couve lombarda e arroz branco	881	210	3,5	0,4	36,4	1,0	7,5	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de lombo de porco com couscous e milho e pimentos <sup>1,6,10</sup>	715	170	5,2	1,2	17,2	0,7	13,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve-flor e milho cozidos	293	69	2,0	0,0	5,8	1,4	6,4	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde laminado	223	53	1,0	0,2	8,3	2,5	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Massinha (cotovelo) de bacalhau <sup>1,3,4</sup>	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
	<b>Prato Ligeiro</b>	Massinha (cotovelo) de bacalhau ao natural <sup>1,3,4</sup>	666	158	2,3	0,4	19,6	0,7	13,7	2,1
	<b>Vegetariano</b>	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco <sup>9</sup>	1090	259	5,7	0,8	41,5	1,9	7,9	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete no forno com lascas de bacalhau e grelos <sup>1,4</sup>	563	134	1,5	0,3	18,1	0,7	11,4	2,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de Cenoura, Pepino e Alface	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico com grelos de couve	349	83	1,8	0,2	11,6	2,1	3,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco e batatas fritas	862	205	9,2	2,6	20,2	1,0	10,1	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de peru estufada com arroz branco	781	185	5,6	1,6	21,2	0,6	12,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de soja, milho e cogumelos, com arroz e batatas fritas <sup>1,6,8,11</sup>	941	224	6,3	1,5	25,6	0,5	14,0	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de peru com milho e cogumelos e batata frita <sup>1,3,7</sup>	681	168	11,3	3,2	11,0	0,1	13,3	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	2,4	0,8	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevisíveis

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**ALERGÉNICOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten,, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 2

(de 22 a 26 de janeiro de 2024)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de curgete e abóbora	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Coxas de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e massa espiral <sup>1,3,6,7,11</sup>	912	216	4,5	0,8	27,1	0,2	15,9	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Coxas de frango cozido em caldo aromático e massa espiral <sup>1,3</sup>	894	211	4,0	0,8	24,7	0,0	18,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>									
	Wrap de cogumelos, grelos, milho e ervilhas com arroz <sup>1,10</sup>	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6	
<b>Prato Rápido</b>										
	Wrap de frango com grelos, milho e ervilhas <sup>1,10</sup>	691	164	4,8	0,8	16,8	0,6	12,0	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Salada de alface, milho e tomate	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de Ervilhas com Espinafres	274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		Arroz de peixe (cherne, lombo de salmão e tamboril) <sup>4</sup>	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Cherne estufado simples com arroz branco <sup>4</sup>	624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Empadão de tofu (arroz) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Bolo do caco com lascas de salmão e guacamole com palitos de cenoura <sup>1,4</sup>	811	194	10,2	1,9	16,6	2,6	8,2	0,3	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de couve portuguesa e cenoura	236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		Borrego assado com cenoura e batata corada	413	98	3,4	1,0	8,0	1,4	8,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Borrego assada ao natural com batata corada	463	110	3,5	1,2	9,0	0,7	10,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Esparguete gratinado com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) <sup>1,6,7,8,10,11</sup>	933	222	4,4	0,6	33,3	2,9	9,9	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Bowl de borrego estufados com couscous e alho francês <sup>1,6,10</sup>	584	139	3,7	1,2	15,2	1,1	10,7	0,2	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Salada de alface e beterraba	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	0,1	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Canja (com massinha pevide) <sup>1,3</sup> / Juliana de legumes	561 / 166	133 / 39	2,3 / 0,8	0,2 / 0,1	10,2 / 6,2	0,5 / 1,1	17,3 / 1,2	1 / 0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Atum no forno com arroz branco <sup>4</sup>	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Atum com arroz branco <sup>4</sup>	900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Feijão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e arroz branco	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Saladinha de atum com batatas, feijão frade e ovo <sup>3,4</sup>	3492	849	93,4	13,5	1,0	0,1	1,1	0,0	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Brócolos, cenoura e nabo	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época / Bolo Caseiro <sup>1,3,7,8</sup>	269	64 / 46	0,5 / 3	0,1 / 1	13,4 / 1	13,4 / 1	0,2 / 4	0,015 / 0	
<b>Lanche *</b>										
	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de couve flor	233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		Ranchinho (novilho) com lombardo, grão e macarronete <sup>1,3</sup>	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarronete <sup>1,3</sup>	777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Ranchinho vegetariano (grão com couve lombarda e macarronete) <sup>1,3</sup>	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Baguete de sementes de tirinhas de vaca estufadas e chips de batata <sup>1,11</sup>	771	183	4,8	1,5	23,0	0,3	11,1	0,6	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Feijão-verde e cenoura cozida	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2	

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Cristalinos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

(de 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2023)

Pausa letiva Avaliação 1º semestre			VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Ementas sujeitas a alteração			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	200	47	0,8	0,1	7,2	1,9	1,7	0,1
	Prato Geral	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples com arroz branco	1254	298	14,6	2,6	26,6	0,4	14,8	0,7
	Vegetariano	Estufado de favas com arroz branco	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2
	Prato Rápido	Wrap de pato desfiado com salada alface ripada cenoura e milho <sup>1,10</sup>	1017	242	12,6	2,2	18,3	0,9	12,7	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com Abóbora	281	67	1,2	0,2	9,4	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral	Bacalhau com natas e cenoura ripada <sup>4,7</sup>	377	90	4,7	2,1	1,1	0,9	10,7	2,0
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata cozida <sup>4</sup>	392	93	1,2	0,2	9,7	0,6	10,5	1,9
	Vegetariano	Seitan com batata e cenoura ralada gratinado <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	1050	252	16,5	3,2	14,7	1,0	10,6	1,0
	Prato Rápido	Pudim de bacalhau <sup>1,3,4,7</sup>	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	186	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,1
	Prato Geral	Almondegas de vaca estufadas com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	Prato Ligeiro	Almondegas de vaca estufadas simples com esparguete <sup>1,3</sup>	910	216	5,7	1,9	27,2	1,8	13,1	0,9
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas (lentilhas) estufadas e esparguete <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1140	269	2,8	0,4	46,9	1,9	12,8	0,1
	Prato Rápido	Kebab de almondegas estufadas em pão pita com molho de iogurte e alface <sup>1,7</sup>	732	174	4,9	1,3	22,9	1,3	8,7	1,0
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos	185	44	0,8	0,1	6,6	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	Prato Ligeiro	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	352	84	1,8	0,3	8,4	1,2	7,9	0,2
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>	430	102	2,5	0,4	15,6	1,6	2,9	0,2
	Prato Rápido	Pataniscas de pescada no forno e Saladinha da horta <sup>1,3,4,7</sup>	421	100	2,8	0,4	10,9	1,2	7,1	0,2
	Legumes / Salada	Abóbora aos cubos	47	11	0,2	0,1	1,7	0,0	0,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos com cenoura ralada	193	46	1,0	0,1	6,6	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	Caril de peru com arroz branco <sup>9</sup>	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de peru simples com arroz branco	756	179	2,1	0,4	24,0	0,2	15,6	0,2
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco <sup>9</sup>	1133	269	5,6	0,7	42,6	2,0	9,1	0,2
	Prato Rápido	Pão Chapata com farripas de peru e salada de alface e cenoura ripada <sup>1</sup>	608	144	2,8	0,4	17,8	1,4	11,4	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5	

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de cenoura	201	48	0,9	0,1	7,9	1,8	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Bifes de frango estufados com esparguete <sup>1,3</sup>	657	155	1,9	0,4	19,6	1,8	14,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Bolonhesa vegetariana (lentilhas, cenoura, beringela, milho e courgette) <sup>1,6,8,10,11</sup>	888	211	4,3	0,5	31,5	2,4	9,6	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Tacos com carne picada e salada <sup>1,10</sup>	778	186	8,4	2,6	16,0	0,9	10,5	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Salada de alface, cenoura e beterraba	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de grão com espinafres	400	95	2,2	0,3	13,2	2,2	3,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		Garoupa assada com oregãos e limão com batata cozida <sup>1,4,10,12</sup>	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Garoupa cozida com batata cozida <sup>4</sup>	425	101	1,7	0,3	10,6	0,7	10,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>									
	Jardineira de soja (batata, cenoura e feijão verde) <sup>1,6,8,11</sup>	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Tortilha de garoupa e delicias do mar <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,14</sup>	501	120	5,2	0,5	6,7	0,7	10,9	0,4	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	107	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,1	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Caldo verde <sup>1</sup>	254	60	1,3	0,2	9,0	0,9	2,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Coxas de frango assadas com massa laços <sup>1,3,6</sup>	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Frango estufado simples e massa laços <sup>1,3,6</sup>	548	130	1,8	0,3	23,3	0,0	4,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>									
	Hamburguer de grão no forno com massa laços <sup>1,3,6</sup>	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2	
<b>Prato Rápido</b>										
	Baguel de frango desfiado com queijo creme e alface ripada com chips de batata no forno <sup>1,7</sup>	696	165	4,1	1,7	18,9	1,2	12,2	0,6	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de grelos	214	51	1,0	0,2	8,0	1,7	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Caldeirada de salmão (batata, tomate, pimento e cenoura) <sup>4</sup>	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Salmão com molho de coentros com batata assada <sup>4</sup>	752	180	11,5	2,1	9,8	0,6	9,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>									
	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	339	81	1,9	0,3	10,1	1,7	3,7	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Baguete de cereais com salmão lascado em molho de coentros, alface ripada e cenoura ralada <sup>1,4,11</sup>	876	209	11,6	2,1	15,3	1,6	10,2	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Salada de alface	62	15	0	0	1	1	2	0	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época / Gelatina Vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4	
<b>Lanche *</b>										
	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa juliana	193	46	0,8	0,1	7,1	2,7	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Peru no forno com arroz de feijão	780	186	5,9	1,5	20,9	0,6	12,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Peru ao natural com arroz branco	845	201	6,1	1,7	22,8	0,2	13,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Feijão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) com arroz	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Enroladinho (wrap) de peru, tomate e cogumelos com palitos de cenoura <sup>1,10</sup>	603	143	3,3	0,6	15,3	1,3	11,9	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Feijão-verde, milho e cenoura cozidos	235	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,0	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2	

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

(de 12 a 16 de fevereiro de 2024)

**Pausa interrupção letiva - Carnaval**  
**Ementas sujeitas a alteração**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de favas	195	46	1,6	0,2	4,4	1,8	2,4	0,2
	Prato Geral	Stroganoff de frango com arroz <sup>7</sup>	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas com arroz	434	103	1,1	0,2	20,7	0,8	11,0	0,1
	Vegetariano	Stroganoff de seitan com arroz <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	912	218	8,8	1,0	23,8	0,3	9,6	0,8
	Prato Rápido	Bowl de couscous com tirinhas de frango estufadas <sup>1,6,10</sup>	671	159	3,2	0,7	18,6	1,0	13,5	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ralada	219	52	0,9	0,1	7,9	2,6	2,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>3,4</sup>	389	93	2,9	0,5	7,5	1,1	8,4	1,2
	Prato Ligeiro	Bacalhau no forno ao natural com batata e cenoura <sup>4</sup>	335	79	0,9	0,1	8,2	1,1	8,9	1,6
	Vegetariano	Estufado com alho francês, cenoura, ervilhas e batata estufada	337	80	1,8	0,3	10,8	1,5	3,4	0,1
	Prato Rápido	Cone de wrap com lascas de bacalhau ao alinho e alface ripada <sup>1,4,10</sup>	677	161	3,9	0,7	17,3	0,7	12,9	2,4
	Legumes / Salada	Incluído no prato	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	Sopa	Creme de courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
	Prato Geral	Coxa de peru estufada de laranja e fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	Prato Ligeiro	Coxa de peru estufada simples com fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1231	292	14,3	2,4	24,5	0,3	16,5	0,6
	Vegetariano	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate, cenoura e salada <sup>1,10</sup>	937	223	3,9	0,6	35,4	1,5	10,2	0,5
	Prato Rápido	Crepes recheados com peru desfiado, tomate e cenoura com palitos de cenoura <sup>1,10</sup>	890	212	11,1	1,9	16,9	1,8	9,9	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com lombardo	208	49	1,1	0,2	8,0	1,5	1,2	0,1
	Prato Geral	Pescada estufada com arroz alegre <sup>4</sup>	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada estufada simples com arroz branco <sup>4</sup>	658	156	2,0	0,3	22,8	0,8	11,2	0,3
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com arroz alegre (milho e cenoura) <sup>1</sup>	1047	248	4,9	0,6	39,6	1,5	9,0	0,1
	Prato Rápido	Hamburguer de filete de pescada panado com molho de iogurte e chips de batatas doce no forno <sup>1,3,4,7</sup>	550	131	5,4	0,7	9,5	1,3	10,4	0,2
	Legumes / Salada	Feijão verde e cogumelos salteados	238	57	6,3	0,5	0,4	0,1	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina Vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	228	54	1,1	0,2	8,6	1,7	1,6	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete <sup>1,3</sup>	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete <sup>1,3</sup>	740	176	5,1	1,8	19,0	2,1	12,8	0,1
	Vegetariano	Massa Fettuccine de legumes (com lentilhas) <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	971	231	4,5	0,6	35,3	3,1	9,9	0,2
	Prato Rápido	Burrito de novilho com guacamole, alface e cenoura ripados <sup>1,10</sup>	734	175	6,5	1,9	16,5	1,1	11,1	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5	

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Caravelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**ALERGÉNICOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura com espinafres	237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto	919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco	817	194	4,1	1,1	24,0	0,2	14,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco	766	182	2,6	0,3	30,4	0,6	8,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bifinhos de porco em bolo do caco com chips de batata no forno <sup>1</sup>	723	172	3,3	0,9	22,4	2,2	12,8	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e abóbora aos cubos	169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Massa de salmão gratinada <sup>1,3,4,7</sup>	1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Salmão grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	726	174	11,0	2,1	9,5	0,7	8,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) <sup>1,3,7</sup>	542	129	3,7	1,0	15,3	1,7	6,5	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pizza de salmão (com milho) <sup>1,4,7</sup>	944	225	12,0	2,7	18,9	1,2	10,0	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, feijão verde e cenoura	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas e abóbora <sup>1,6,8,11</sup>	290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de aves (frango e peru) com chouriço <sup>1,6,7,12</sup>	690	164	4,4	1,0	13,7	0,1	17,2	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru estufado simples com arroz branco	704	166	1,9	0,3	22,5	0,7	14,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	705	168	7,0	1,5	15,9	0,7	9,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada e palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	627	148	2,5	0,5	16,0	0,4	14,7	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e pepino	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo	219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>	473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Dourada no forno ao natural com batata <sup>4</sup>	512	122	4,3	0,8	12,3	0,8	7,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida	678	161	3,7	0,4	23,2	1,6	6,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de dourada com misto de legumes <sup>1,3,4,7</sup>	804	192	12,9	4,1	11,0	0,8	9,2	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina Vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	242	57	1,1	0,2	9,3	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Borrego estufado com massa fusilli <sup>1,3</sup>	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Borrego estufado ao natural com massa fusilli <sup>1,3</sup>	750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes com favas e fusilli <sup>1,3</sup>	587	139	3,2	0,5	20,4	1,2	5,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Picadinho de borrego com cenoura ralada com Nachos <sup>1,10</sup>	610	145	5,0	1,5	12,0	1,1	11,9	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa espinafres e Feijão manteiga	341	81	1,6	0,2	12,2	2,2	3,7	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Frango de tomatada com arroz e batata frita	794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz branco	719	170	1,9	0,4	22,7	0,5	15,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz e batata frita <sup>1,6,8,11</sup>	1172	279	9,5	2,4	29,8	0,7	16,3	0,3
	<b>Prato Rápido</b>	Pão chapata no forno com frango desfiado, legumes assados e batata frita <sup>1</sup>	905	215	8,8	2,3	23,8	0,9	9,6	0,7
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes assados: abóbora aos cubos, cenoura aos cubos e cogumelos	207	50	3,7	0,6	2,0	1,2	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau de cebolada com batata corada <sup>4</sup>	380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup>	365	86	1,4	0,2	8,6	1,0	9,4	2,0
	<b>Vegetariano</b>	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos <sup>1,7,10,12</sup>	798	189	3,8	0,5	29,6	1,4	6,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pudim de bacalhau <sup>1,3,4,7</sup>	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia (feijão verde, nabo e cenoura)	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	184	44	1,1	0,2	6,0	2,1	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne <sup>1,3,6</sup>	686	163	5,8	1,9	14,4	1,3	12,5	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Carne de vaca estufada simples massa penne <sup>1,3,6</sup>	737	175	5,6	1,9	16,3	1,4	13,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo <sup>1,10</sup>	1078	256	5,2	0,8	42,3	0,9	8,4	1,2
	<b>Prato Rápido</b>	Baguel de pato desfiado com queijo creme e cebolino <sup>1,7</sup>	815	195	6,9	2,4	18,7	2,2	13,9	1,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de curgete com cenoura ralada	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Pescada à Gomes de Sá (ovo) <sup>3,4</sup>	480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	401	95	1,7	0,2	10,1	0,6	9,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de favas com batata corada	410	97	2,6	0,4	13,7	1,4	3,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Salada Oceânica (lascas de pescada e ovo com massa espiral e legumes frescos) <sup>1,3,4</sup>	670	159	5,3	1,0	15,3	0,5	11,9	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Bolo Caseiro <sup>1,3,7,8</sup>	269	64 / 46	0,5 / 3	0,1 / 1	13,4 / 1	13,4 / 1	0,2 / 4	0,015 / 0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e alho francês	186	44	0,9	0,2	7,0	1,5	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz à valenciana (ervilhas, pimentos, frango, porco e lulas) <sup>9,14</sup>	619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de frango com arroz de lombardo	436	104	2,5	0,4	17,5	0,2	9,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Arroz à valenciana vegetariano (ervilhas, milho, tomate e pimentos) <sup>9</sup>	767	182	4,9	0,7	28,9	1,2	4,4	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete de cereais com lombo de porco e salada com palitos de cenoura <sup>1,11</sup>	640	152	4,0	1,0	15,7	1,7	12,5	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de juliana	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Peru com cogumelos com esparguete <sup>1,3</sup>	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peru com cogumelos simples com esparguete <sup>1,3</sup>	615	145	2,0	0,4	15,2	1,5	16,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão, cogumelos, tomate, couve lombarda e cenoura com esparguete <sup>1,3</sup>	971	231	5,1	0,7	33,9	3,0	9,4	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Prego de peru com palitos de cenoura <sup>1</sup>	695	164	2,4	0,5	20,7	1,4	14,1	0,7
	<b>Legumes / Salada</b>	Alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	639	152	3,0	0,4	18,3	0,2	12,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada estufada com arroz branco <sup>4</sup>	630	149	2,4	0,4	21,0	1,0	10,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	315	75	1,7	0,2	10,0	1,4	3,2	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap com douradinhos de pescada e salada de alface ripada, milho e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	829	197	5,6	0,8	26,0	0,6	9,6	0,9
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, milho e cenoura ralada	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com feijão verde laminado	183	43	0,8	0,1	6,8	1,7	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Chili com arroz branco	1062	254	9,7	3,2	25,8	0,1	15,6	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Carne de vaca picada estufadas simples e arroz branco	969	231	9,6	3,4	22,5	0,7	13,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chili de cogumelos com arroz branco	716	171	2,6	0,4	29,0	0,2	7,0	0,5
	<b>Prato Rápido</b>	Fajita (carne picada de vaca, feijão, alface, milho e couve roxa ripada e guacamole) <sup>1,10</sup>	923	220	8,7	2,7	21,3	0,7	13,0	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Alface, milho e couve roxa	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de grão e cenoura ralada	382	91	1,9	0,2	13,2	2,8	3,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Cherne estufado com batata corada <sup>4</sup>	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Cherne cozido com batata cozida <sup>4</sup>	454	108	2,8	0,8	11,0	0,7	9,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com batata corada <sup>1,6</sup>	598	143	6,0	0,7	13,0	1,4	8,3	0,6
	<b>Prato Rápido</b>	Tosta aberta (pão fatiado torrado com ovo mexido e tomate) com chips de batata doce <sup>1,3</sup>	613	146	3,9	0,2	20,3	2,8	5,9	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes assados: cenoura, abóbora e curgete aos cubos	139	33	1,9	0,3	2,5	1,2	0,8	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina Vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de curgete com coentros	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Peito de frango estufado de tomatada com couscous (milho e cenoura) <sup>1,6,10</sup>	797	190	9,0	2,9	14,6	0,8	12,5	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peito de frango estufado simples com couscous (milho e cenoura) <sup>1,6,10</sup>	794	189	8,8	3,0	14,1	1,1	12,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Caldeirada de lentilhas no molho de tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	628	150	3,1	0,4	22,2	1,9	6,4	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete de sementes com novilho estufado com cenoura e alface <sup>1,11</sup>	707	168	5,6	1,7	17,0	1,3	11,8	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Caravelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>								
		222	52	1,0	0,2	8,5	2,0	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		1061	254	13,2	5,5	18,3	1,3	15,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		1077	257	11,3	3,9	21,8	1,4	16,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>								
	974	232	6,3	1,4	31,3	2,2	10,5	0,2	
<b>Prato Rápido</b>									
	888	212	10,0	3,2	16,9	1,1	12,6	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>									
	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1	
<b>Sobremesa</b>									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>									
	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	<b>Sopa</b>								
		244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>								
		528	126	4,5	1,0	10,3	0,9	10,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		476	113	3,4	0,9	8,3	0,9	11,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>								
	635	151	3,0	0,4	22,8	1,9	6,1	0,1	
<b>Prato Rápido</b>									
	662	157	3,5	0,9	18,4	2,4	12,7	0,3	
<b>Legumes / Salada</b>									
	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
<b>Sobremesa</b>									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>									
	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	<b>Sopa</b>								
		249	58	1,1	0,1	9,5	0,7	1,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		757	181	4,7	1,5	20,4	0,8	13,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>								
	899	216	9,5	2,1	18,0	0,1	13,3	0,1	
<b>Prato Rápido</b>									
	423	101	5,6	1,2	1,3	1,0	10,8	0,2	
<b>Legumes / Salada</b>									
	106	25	0,4	0,1	1,9	1,6	2,5	0,2	
<b>Sobremesa</b>									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>									
	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	<b>Sopa</b>								
		196	47	0,8	0,1	7,2	2,1	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		715	170	4,8	0,9	22,3	0,8	9,1	0,3
	<b>Vegetariano</b>								
	970	230	4,8	0,6	35,9	1,6	8,1	0,1	
<b>Prato Rápido</b>									
	910	217	10,9	2,8	19,8	0,9	9,1	0,6	
<b>Legumes / Salada</b>									
	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1	
<b>Sobremesa</b>									
	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4	
<b>Lanche *</b>									
	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	<b>Sopa</b>								
		201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		697	165	2,1	0,4	20,5	2,0	15,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>								
	520	124	2,5	0,4	17,2	2,0	5,6	0,1	
<b>Prato Rápido</b>									
	721	171	4,2	0,7	16,8	0,4	15,4	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>									
	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1	
<b>Sobremesa</b>									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>									
	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2	

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

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 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de Sesamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trêmago, 14 Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNICOS