

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

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, 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 2

(de 25 a 29 de março de 2024)



| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|------------------------|-------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|------------|------------|-----------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de curgete e abóbora | 166 | 39 | 0,8 | 0,1 | 6,2 | 1,1 | 1,2 | 0,1 |
| | Prato Geral | Bife de peru com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e arroz de milho ¹ | 912 | 216 | 4,5 | 0,8 | 27,1 | 0,2 | 15,9 | 0,3 |
| | Prato Ligeiro | Coxas de frango cozido em caldo aromático e massa espiral ^{1,3} | 894 | 211 | 4,0 | 0,8 | 24,7 | 0,0 | 18,2 | 0,3 |
| | Vegetariano | Wrap de cogumelos, grelos, milho e ervilhas com arroz ^{1,10} | 938 | 222 | 4,1 | 0,7 | 37,7 | 0,8 | 6,6 | 0,6 |
| | Prato Rápido | Wrap de peru com grelos, milho e ervilhas e chips de beterraba ^{1,10} | 691 | 164 | 4,8 | 0,8 | 16,8 | 0,6 | 12,0 | 0,5 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface e tomate | 239 | 56 | 1,8 | 0,0 | 5,1 | 1,4 | 4,6 | 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 ^{1,7} | 527 | 126 | 3,0 | 1,6 | 20,0 | 8,1 | 3,8 | 0,4 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de Ervilhas com Espinafres | 274 | 65 | 1,3 | 0,2 | 9,5 | 1,7 | 2,5 | 0,2 |
| | Prato Geral | Massada de peixe (com esparguete, perca, lombo de salmão) ^{1,3,4,7} | 769 | 183 | 6,6 | 1,2 | 20,6 | 0,5 | 9,9 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Salmão estufado simples com arroz branco ⁴ | 624 | 148 | 4,0 | 0,9 | 19,4 | 1,3 | 8,2 | 0,2 |
| | Vegetariano | Empadão de tofu (arroz) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11} | 740 | 177 | 7,2 | 1,5 | 16,9 | 0,5 | 9,7 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Bolo do caco com lascas de salmão e guacamole com palitos de cenoura ^{1,4} | 811 | 194 | 10,2 | 1,9 | 16,6 | 2,6 | 8,2 | 0,3 |
| | Legumes / Salada | Macedónia cozida | 162 | 37 | 0,3 | 0 | 6 | 0 | 1,8 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12} | 466 | 110 | 2,1 | 1,2 | 19,6 | 2,7 | 2,7 | 0,4 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de legumes | | | | | | | | |
| | Prato Geral | Perna de frango assada com Arroz de ervilhas e Batata frita pala-pala ^{1,6,7,8,10,11} | | | | | | | | |
| | Prato Ligeiro | Perna de frango assada com Arroz | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Esparguete gratinado com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,6,7,8,10,11} | | | | | | | | |
| | Prato Rápido | Bowl de frango estufado desfiado com couscous e alho francês ^{1,6,10} | | | | | | | | |
| | Legumes / Salada | Salada de alface e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época / Bolo Caseiro ^{1,3,7,8} | | | | | | | | |
| ultimo dia de aulas | Lanche * | Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7} | 463 | 110 | 1,9 | 1,1 | 18,5 | 6,9 | 4,0 | 0,4 |
| pausa letiva da Páscoa | | | | | | | | | | |
| 27-mar | | | | | | | | | | |
| Páscoa 2024 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Canja (com massinha pevide) ^{1,3} / 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 |
| | Prato Geral | Atum estufado com massa cotovelos ^{1,3,4,7} | 831 | 197 | 5,5 | 1,4 | 20,7 | 0,3 | 15,6 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Atum no forno simples com massa cotovelos ^{1,3,4,7} | 900 | 213 | 4,7 | 1,4 | 24,1 | 0,0 | 18,4 | 0,2 |
| | Vegetariano | 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 |
| | Prato Rápido | Saladinha de atum com batatas, feijão frade e ovo ^{3,4} | 3492 | 849 | 93,4 | 13,5 | 1,0 | 0,1 | 1,1 | 0,0 |
| | Legumes / Salada | Brócolos, cenoura e nabo | 110 | 26 | 0,4 | 0,0 | 2,9 | 1,6 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Bolo Caseiro ^{1,3,7,8} | 269 | 64 / 46 | 0,5 / 3 | 0,1 / 1 | 13,4 / 1 | 13,4 / 1 | 0,2 / 4 | 0,015 / 0 |
| 28-mar | Lanche * | Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7} | 422 | 100 | 2,9 | 1,5 | 15,9 | 1,0 | 2,1 | 0,3 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de couve flor | 233 | 55 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 2,5 | 1,8 | 0,2 |
| | Prato Geral | Perna de frango no forno com arroz de batata frita | 834 | 198 | 5,4 | 1,3 | 24,2 | 1,2 | 11,3 | 0,1 |
| | Prato Ligeiro | Perna de frango no forno simples com arroz | 777 | 184 | 5,6 | 1,6 | 20,7 | 0,8 | 11,9 | 0,2 |
| | Vegetariano | Seitan no forno ao alinho com arroz de batata frita ^{1,3} | 924 | 219 | 4,6 | 0,6 | 33,0 | 1,9 | 8,8 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Baguete de sementes de tirinhas de frango e chips de batata no forno ^{1,11} | 771 | 183 | 4,8 | 1,5 | 23,0 | 0,3 | 11,1 | 0,6 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, tomate e cenoura | 120 | 29 | 0,2 | 0,1 | 4,1 | 3,4 | 1,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| 29-mar | Lanche * | Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12} | 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 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:

ALERGÉNIO:

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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| Pausa letiva da Páscoa Ementas sujeitas a alteração | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|
| 2ª Feira | Sopa | 200 | 47 | 0,8 | 0,1 | 7,2 | 1,9 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato Geral | 1199 | 285 | 14,5 | 2,5 | 24,7 | 0,8 | 13,6 | 0,6 |
| | Prato Ligeiro | 1254 | 298 | 14,6 | 2,6 | 26,6 | 0,4 | 14,8 | 0,7 |
| | Vegetariano | 809 | 192 | 3,8 | 0,6 | 33,1 | 1,0 | 5,1 | 0,2 |
| | Prato Rápido | 1017 | 242 | 12,6 | 2,2 | 18,3 | 0,9 | 12,7 | 0,8 |
| | Legumes / Salada | 92 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,1 | 0,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | 527 | 126 | 3,0 | 1,6 | 20,0 | 8,1 | 3,8 | 0,4 |
| 3ª Feira | Sopa | 281 | 67 | 1,2 | 0,2 | 9,4 | 1,5 | 2,8 | 0,1 |
| | Prato Geral | 377 | 90 | 4,7 | 2,1 | 1,1 | 0,9 | 10,7 | 2,0 |
| | Prato Ligeiro | 392 | 93 | 1,2 | 0,2 | 9,7 | 0,6 | 10,5 | 1,9 |
| | Vegetariano | 1050 | 252 | 16,5 | 3,2 | 14,7 | 1,0 | 10,6 | 1,0 |
| | Prato Rápido | 450 | 107 | 4,3 | 0,5 | 4,7 | 0,5 | 11,9 | 1,9 |
| | Legumes / Salada | 72 | 17 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | 466 | 110 | 2,1 | 1,2 | 19,6 | 2,7 | 2,7 | 0,4 |
| 4ª Feira | Sopa | 186 | 44 | 0,8 | 0,1 | 6,8 | 1,8 | 1,5 | 0,1 |
| | Prato Geral | 744 | 177 | 5,5 | 1,6 | 21,3 | 2,1 | 9,8 | 0,7 |
| | Prato Ligeiro | 910 | 216 | 5,7 | 1,9 | 27,2 | 1,8 | 13,1 | 0,9 |
| | Vegetariano | 1140 | 269 | 2,8 | 0,4 | 46,9 | 1,9 | 12,8 | 0,1 |
| | Prato Rápido | 732 | 174 | 4,9 | 1,3 | 22,9 | 1,3 | 8,7 | 1,0 |
| | Legumes / Salada | 83 | 20 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 2,5 | 1,2 | 0,0 |
| | Sobremesa | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | 463 | 110 | 1,9 | 1,1 | 18,5 | 6,9 | 4,0 | 0,4 |
| 5ª Feira | Sopa | 185 | 44 | 0,8 | 0,1 | 6,6 | 1,7 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato Geral | 419 | 100 | 3,6 | 0,6 | 8,1 | 1,0 | 8,0 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | 352 | 84 | 1,8 | 0,3 | 8,4 | 1,2 | 7,9 | 0,2 |
| | Vegetariano | 430 | 102 | 2,5 | 0,4 | 15,6 | 1,6 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato Rápido | 421 | 100 | 2,8 | 0,4 | 10,9 | 1,2 | 7,1 | 0,2 |
| | Legumes / Salada | 47 | 11 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 0,0 | 0,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | 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 * | 422 | 100 | 2,9 | 1,5 | 15,9 | 1,0 | 2,1 | 0,3 |
| 6ª Feira | Sopa | 193 | 46 | 1,0 | 0,1 | 6,6 | 1,8 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato Geral | 746 | 177 | 3,5 | 0,6 | 21,9 | 0,6 | 14,0 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | 756 | 179 | 2,1 | 0,4 | 24,0 | 0,2 | 15,6 | 0,2 |
| | Vegetariano | 1133 | 269 | 5,6 | 0,7 | 42,6 | 2,0 | 9,1 | 0,2 |
| | Prato Rápido | 608 | 144 | 2,8 | 0,4 | 17,8 | 1,4 | 11,4 | 0,5 |
| | Legumes / Salada | 244 | 58 | 1,7 | 0,0 | 5,4 | 1,6 | 4,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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

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, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (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 | Strogonoff de frango com arroz ⁷ | 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 | Strogonoff de seitan com arroz ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11} | 912 | 218 | 8,8 | 1,0 | 23,8 | 0,3 | 9,6 | 0,8 |
| | Prato Rápido | Bowl de couscous com tirinhas de frango estufadas ^{1,6,10} | 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 ^{1,7} | 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 | Peixe assado no forno (filete de tilápia) com molho de salsa e salada horta (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4} | 389 | 93 | 2,9 | 0,5 | 7,5 | 1,1 | 8,4 | 1,2 |
| | Prato Ligeiro | Peixe assado no forno (filete de tilápia) ao natural com batata e cenoura ⁴ | 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 saladinha da horta ^{1,4,10} | 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 * | Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12} | 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 arroz de milho | 1204 | 286 | 14,9 | 2,5 | 22,9 | 0,8 | 15,2 | 0,6 |
| | Prato Ligeiro | Coxa de peru estufada simples com arroz branco | 1231 | 292 | 14,3 | 2,4 | 24,5 | 0,3 | 16,5 | 0,6 |
| | Vegetariano | Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate, cenoura e salada ^{1,10} | 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 ^{1,10} | 890 | 212 | 11,1 | 1,9 | 16,9 | 1,8 | 9,9 | 0,8 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface e cenoura | 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 ^{1,7} | 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 | Bacalhau com natas ^{1,3,4,7} | 584 | 139 | 3,1 | 0,4 | 17,1 | 0,6 | 9,9 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Pescada cozida com batata cozida ⁴ | 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) ¹ | 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 palitos de batata doce no forno ^{1,3,4,7} | 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 ^{1,3,6,7,8,12} | 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 * | Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7} | 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 ^{1,3} | 656 | 156 | 5,2 | 1,5 | 16,6 | 2,0 | 10,3 | 0,1 |
| | Prato Ligeiro | Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete ^{1,3} | 740 | 176 | 5,1 | 1,8 | 19,0 | 2,1 | 12,8 | 0,1 |
| | Vegetariano | Massa Fettuccine de legumes (com lentilhas) ^{1,3,6,8,10,11} | 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 e chips de beterraba ^{1,10} | 734 | 175 | 6,5 | 1,9 | 16,5 | 1,1 | 11,1 | 0,5 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface e pepino | 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 ^{1,3,5,6,7,8,12} | 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|------------------|-------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa de cenoura com espinafres | 237 | 56 | 1,2 | 0,2 | 8,9 | 2,3 | 1,6 | 0,2 |
| | Prato Geral | 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 |
| | Prato Ligeiro | Bifinhos de porco grelhados com arroz branco | 817 | 194 | 4,1 | 1,1 | 24,0 | 0,2 | 14,9 | 0,2 |
| | Vegetariano | Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco | 766 | 182 | 2,6 | 0,3 | 30,4 | 0,6 | 8,9 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Bifinhos de porco em bolo do caco com <i>chips</i> de batata no forno ¹ | 723 | 172 | 3,3 | 0,9 | 22,4 | 2,2 | 12,8 | 0,4 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, pepino e beterraba ripada | 84 | 20 | 0,2 | 0,1 | 2,4 | 0,7 | 1,3 | 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 ^{1,7} | 527 | 126 | 3,0 | 1,6 | 20,0 | 8,1 | 3,8 | 0,4 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de curgete e abóbora aos cubos | 169 | 40 | 0,8 | 0,1 | 6,3 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato Geral | Massa de salmão gratinada ^{1,3,4,7} | 1029 | 246 | 13,3 | 2,6 | 19,6 | 1,3 | 11,4 | 0,1 |
| | Prato Ligeiro | Salmão grelhado com batata cozida ⁴ | 726 | 174 | 11,0 | 2,1 | 9,5 | 0,7 | 8,7 | 0,1 |
| | Vegetariano | Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) ^{1,3,7} | 542 | 129 | 3,7 | 1,0 | 15,3 | 1,7 | 6,5 | 0,2 |
| | Prato Rápido | Pizza de salmão (com milho) ^{1,4,7} | 944 | 225 | 12,0 | 2,7 | 18,9 | 1,2 | 10,0 | 0,4 |
| | Legumes / Salada | Brócolos, feijão verde e cenoura | 125 | 30 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 2,6 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 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 * | Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12} | 466 | 110 | 2,1 | 1,2 | 19,6 | 2,7 | 2,7 | 0,4 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de lentilhas e abóbora ^{1,6,8,11} | 290 | 69 | 1,4 | 0,2 | 10,0 | 1,5 | 2,8 | 0,1 |
| | Prato Geral | Arroz de aves (frango e peru) com chouriço ^{1,6,7,12} | 690 | 164 | 4,4 | 1,0 | 13,7 | 0,1 | 17,2 | 0,4 |
| | Prato Ligeiro | Bife de peru estufado simples com arroz branco | 704 | 166 | 1,9 | 0,3 | 22,5 | 0,7 | 14,3 | 0,2 |
| | Vegetariano | Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11} | 705 | 168 | 7,0 | 1,5 | 15,9 | 0,7 | 9,1 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada e palitos de cenoura ^{1,7} | 627 | 148 | 2,5 | 0,5 | 16,0 | 0,4 | 14,7 | 0,5 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, cenoura e pepino | 87 | 21 | 0,2 | 0,1 | 2,6 | 2,5 | 1,2 | 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 ^{1,7} | 463 | 110 | 1,9 | 1,1 | 18,5 | 6,9 | 4,0 | 0,4 |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa de lombardo | 219 | 52 | 1,0 | 0,1 | 8,3 | 2,7 | 1,4 | 0,1 |
| | Prato Geral | Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida ⁴ | 473 | 113 | 4,9 | 0,8 | 9,8 | 1,2 | 6,8 | 0,1 |
| | Prato Ligeiro | Dourada no forno ao natural com batata ⁴ | 512 | 122 | 4,3 | 0,8 | 12,3 | 0,8 | 7,8 | 0,1 |
| | Vegetariano | Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida | 678 | 161 | 3,7 | 0,4 | 23,2 | 1,6 | 6,7 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Quiche de dourada com misto de legumes ^{1,3,4,7} | 804 | 192 | 12,9 | 4,1 | 11,0 | 0,8 | 9,2 | 0,4 |
| | Legumes / Salada | Feijão-verde | 132 | 32 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 2,8 | 1,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Feriado 25/04 | Lanche * | Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7} | 422 | 100 | 2,9 | 1,5 | 15,9 | 1,0 | 2,1 | 0,3 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de alho francês | 242 | 57 | 1,1 | 0,2 | 9,3 | 2,3 | 1,6 | 0,2 |
| | Prato Geral | Borrego estufado com cenoura com massa <i>fusilli</i> ^{1,3} | 752 | 179 | 5,1 | 1,4 | 19,8 | 0,5 | 12,5 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Borrego estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> ^{1,3} | 750 | 178 | 4,2 | 1,4 | 20,2 | 0,6 | 13,8 | 0,2 |
| | Vegetariano | Salteado de legumes com favas e <i>fusilli</i> ^{1,3} | 587 | 139 | 3,2 | 0,5 | 20,4 | 1,2 | 5,6 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Picadinho de borrego com cenoura ralada com <i>Nachos</i> ^{1,10} | 610 | 145 | 5,0 | 1,5 | 12,0 | 1,1 | 11,9 | 0,4 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface e tomate | 239 | 56 | 1,8 | 0,0 | 5,1 | 1,4 | 4,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12} | 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------------|-------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa espinafres e Feijão manteiga | 341 | 81 | 1,6 | 0,2 | 12,2 | 2,2 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato Geral | Frango de tomatada com arroz branco | 794 | 189 | 8,7 | 2,2 | 18,8 | 1,1 | 8,7 | 1,0 |
| | Prato Ligeiro | Tirinhas de frango estufadas simples com arroz branco | 719 | 170 | 1,9 | 0,4 | 22,7 | 0,5 | 15,0 | 0,2 |
| | Vegetariano | Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz e batata frita ^{1,6,8,11} | 1172 | 279 | 9,5 | 2,4 | 29,8 | 0,7 | 16,3 | 0,3 |
| | Prato Rápido | Pão chapata no forno com frango desfiado, legumes assados e batata frita ¹ | 905 | 215 | 8,8 | 2,3 | 23,8 | 0,9 | 9,6 | 0,7 |
| | Legumes / Salada | Legumes assados: abóbora aos cubos, cenoura aos cubos e cogumelos | 207 | 50 | 3,7 | 0,6 | 2,0 | 1,2 | 1,6 | 0,2 |
| | 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 ^{1,7} | 527 | 126 | 3,0 | 1,6 | 20,0 | 8,1 | 3,8 | 0,4 |
| 3ª Feira | Sopa | Juliana de legumes | 181 | 43 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 1,9 | 1,1 | 0,1 |
| | Prato Geral | Bacalhau de cebolada com batata corada e ovo ralado ^{3,4} | 380 | 90 | 1,9 | 0,3 | 9,1 | 0,8 | 8,7 | 1,7 |
| | Prato Ligeiro | Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas ⁴ | 365 | 86 | 1,4 | 0,2 | 8,6 | 1,0 | 9,4 | 2,0 |
| | Vegetariano | Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12} | 798 | 189 | 3,8 | 0,5 | 29,6 | 1,4 | 6,9 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Pudim de bacalhau ^{1,3,4,7} | 450 | 107 | 4,3 | 0,5 | 4,7 | 0,5 | 11,9 | 1,9 |
| | Legumes / Salada | Macedónia cozida | 109 | 26 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 2,2 | 1,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12} | 466 | 110 | 2,1 | 1,2 | 19,6 | 2,7 | 2,7 | 0,4 |
| 4ª Feira | Sopa | Sopa de feijão verde | 184 | 44 | 1,1 | 0,2 | 6,0 | 2,1 | 1,4 | 0,1 |
| | Prato Geral | Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne ^{1,3,6} | 686 | 163 | 5,8 | 1,9 | 14,4 | 1,3 | 12,5 | 0,1 |
| | Prato Ligeiro | Carne de vaca estufada simples massa penne ^{1,3,6} | 737 | 175 | 5,6 | 1,9 | 16,3 | 1,4 | 13,8 | 0,1 |
| | Vegetariano | Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo ^{1,10} | 1078 | 256 | 5,2 | 0,8 | 42,3 | 0,9 | 8,4 | 1,2 |
| | Prato Rápido | Baguel de pato desfiado com queijo creme e cebolinho e chips de abóbora ^{1,7} | 815 | 195 | 6,9 | 2,4 | 18,7 | 2,2 | 13,9 | 1,1 |
| | Legumes / Salada | 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 |
| Feriado 1º maio | Lanche * | Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7} | 463 | 110 | 1,9 | 1,1 | 18,5 | 6,9 | 4,0 | 0,4 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de curgete com cenoura ralada | 199 | 47 | 0,9 | 0,1 | 7,5 | 1,7 | 1,5 | 0,1 |
| | Prato Geral | Pescada assada com arroz de cenoura ripada ⁴ | 480 | 114 | 5,7 | 1,0 | 4,5 | 0,5 | 11,2 | 0,3 |
| | Prato Ligeiro | Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ripada ⁴ | 401 | 95 | 1,7 | 0,2 | 10,1 | 0,6 | 9,5 | 0,2 |
| | Vegetariano | Guisado de favas com batata corada | 410 | 97 | 2,6 | 0,4 | 13,7 | 1,4 | 3,6 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Salada Oceânica (lascas de pescada e ovo com massa espiral e legumes frescos) ^{1,3,4} | 670 | 159 | 5,3 | 1,0 | 15,3 | 0,5 | 11,9 | 0,3 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface e pepino | 82 | 19 | 0,4 | 0,1 | 2,3 | 2,2 | 1,2 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7} | 422 | 100 | 2,9 | 1,5 | 15,9 | 1,0 | 2,1 | 0,3 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de abóbora e alho francês | 186 | 44 | 0,9 | 0,2 | 7,0 | 1,5 | 1,2 | 0,1 |
| | Prato Geral | Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) | 619 | 147 | 3,6 | 0,7 | 16,9 | 0,8 | 10,7 | 1,0 |
| | Prato Ligeiro | Jardineira de peru ao natural | 436 | 104 | 2,5 | 0,4 | 17,5 | 0,2 | 9,8 | 0,1 |
| | Vegetariano | Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos) ⁹ | 767 | 182 | 4,9 | 0,7 | 28,9 | 1,2 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato Rápido | Baguete de cereais com tirinhas de peru e salada com palitos de cenoura ^{1,11} | 640 | 152 | 4,0 | 1,0 | 15,7 | 1,7 | 12,5 | 0,5 |
| | Legumes / Salada | Incorporado no prato (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) | 90 | 21 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,9 | 1,0 | 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 ^{1,3,5,6,7,8,12} | 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------|-------------------------|---|-----------|-----------|----------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa de juliana | 181 | 43 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 1,9 | 1,1 | 0,1 |
| | Prato Geral | Peru com cogumelos e arroz de cenoura | 613 | 145 | 2,8 | 0,5 | 15,0 | 1,3 | 14,4 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Peru com cogumelos simples com arroz de cenoura | 615 | 145 | 2,0 | 0,4 | 15,2 | 1,5 | 16,1 | 0,2 |
| | Vegetariano | Estufado de grão, cogumelos, tomate, couve lombarda e cenoura com esparguete ^{1,3} | 971 | 231 | 5,1 | 0,7 | 33,9 | 3,0 | 9,4 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Prego de peru com palitos de batata doce ¹ | 695 | 164 | 2,4 | 0,5 | 20,7 | 1,4 | 14,1 | 0,7 |
| | Legumes / Salada | 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 manteiga + Fruta da época ^{1,7} | 527 | 126 | 3,0 | 1,6 | 20,0 | 8,1 | 3,8 | 0,4 |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de alho francês | 252 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 2,0 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato Geral | Douradinhos de pescada no forno com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 639 | 152 | 3,0 | 0,4 | 18,3 | 0,2 | 12,5 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Pescada estufada com massa espiral ⁴ | 630 | 149 | 2,4 | 0,4 | 21,0 | 1,0 | 10,4 | 0,2 |
| | Vegetariano | 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 |
| | Prato Rápido | Wrap com douradinhos de pescada e salada de alface ripada, milho e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 829 | 197 | 5,6 | 0,8 | 26,0 | 0,6 | 9,6 | 0,9 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface e pepino | 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 * | Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12} | 466 | 110 | 2,1 | 1,2 | 19,6 | 2,7 | 2,7 | 0,4 |
| 4ª Feira | Sopa | Sopa de abóbora com feijão verde laminado | 183 | 43 | 0,8 | 0,1 | 6,8 | 1,7 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato Geral | Chili com arroz branco | 1062 | 254 | 9,7 | 3,2 | 25,8 | 0,1 | 15,6 | 0,1 |
| | Prato Ligeiro | Carne de vaca picada estufadas simples e arroz branco | 969 | 231 | 9,6 | 3,4 | 22,5 | 0,7 | 13,2 | 0,2 |
| | Vegetariano | Chili de cogumelos com arroz branco | 716 | 171 | 2,6 | 0,4 | 29,0 | 0,2 | 7,0 | 0,5 |
| | Prato Rápido | Fajita (carne picada de vaca, feijão, alface, milho e couve roxa ripada e guacamole) e nachos ^{1,10} | 923 | 220 | 8,7 | 2,7 | 21,3 | 0,7 | 13,0 | 0,5 |
| | Legumes / Salada | Alface, tomate e couve roxa | 253 | 60 | 1,7 | 0,0 | 5,2 | 1,3 | 5,1 | 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 ^{1,7} | 463 | 110 | 1,9 | 1,1 | 18,5 | 6,9 | 4,0 | 0,4 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de grão e cenoura ralada | 382 | 91 | 1,9 | 0,2 | 13,2 | 2,8 | 3,4 | 0,2 |
| | Prato Geral | Filete de escamudo estufado com batata corada ⁴ | 493 | 117 | 4,5 | 1,0 | 11,1 | 0,7 | 7,8 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Filete de escamudo simples com batata cozida ⁴ | 454 | 108 | 2,8 | 0,8 | 11,0 | 0,7 | 9,0 | 0,2 |
| | Vegetariano | Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com batata corada ^{1,6} | 598 | 143 | 6,0 | 0,7 | 13,0 | 1,4 | 8,3 | 0,6 |
| | Prato Rápido | Tosta aberta (pão fatiado torrado com ovo mexido e tomate) com gomos de batata doce ^{1,3} | 613 | 146 | 3,9 | 0,2 | 20,3 | 2,8 | 5,9 | 0,4 |
| | Legumes / Salada | Legumes assados: cenoura, abóbora e curgete aos cubos | 139 | 33 | 1,9 | 0,3 | 2,5 | 1,2 | 0,8 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Bolo Caseiro ^{1,3,7,8} | 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 * | Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7} | 422 | 100 | 2,9 | 1,5 | 15,9 | 1,0 | 2,1 | 0,3 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de curgete com coentros | 199 | 47 | 0,9 | 0,1 | 7,5 | 1,7 | 1,5 | 0,1 |
| | Prato Geral | Peito de frango estufado de tomatada com COUSCOUS (milho e cenoura) ^{1,6,10} | 797 | 190 | 9,0 | 2,9 | 14,6 | 0,8 | 12,5 | 0,1 |
| | Prato Ligeiro | Peito de frango estufado simples com COUSCOUS (milho e cenoura) ^{1,6,10} | 794 | 189 | 8,8 | 3,0 | 14,1 | 1,1 | 12,9 | 0,2 |
| | Vegetariano | Caldeirada de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,10,11} | 628 | 150 | 3,1 | 0,4 | 22,2 | 1,9 | 6,4 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Baguete de sementes com novilho estufado com cenoura e alface chips de abóbora ^{1,11} | 707 | 168 | 5,6 | 1,7 | 17,0 | 1,3 | 11,8 | 0,4 |
| | Legumes / Salada | Brócolos cozidos | 138 | 33 | 0,5 | 0,1 | 2,4 | 2,0 | 3,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12} | 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 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|----------|-------------------------|--|---|-----------|-------------|---------|------------|-------------|-------------|-----------|
| 2ª Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | | Creme de courgette | 222 | 52 | 1,0 | 0,2 | 8,5 | 2,0 | 1,5 | 0,1 |
| | Prato Geral | Macarronada de carne picada gratinada ^{1,3,7} | 1061 | 254 | 13,2 | 5,5 | 18,3 | 1,3 | 15,1 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Carne picada estufada simples com macarrão ^{1,3} | 1077 | 257 | 11,3 | 3,9 | 21,8 | 1,4 | 16,6 | 0,2 |
| | Vegetariano | Lasanha vegetariana (lentilhas, cenoura, pimento, cogumelos e tomate) ^{1,6,8,10,11} | 974 | 232 | 6,3 | 1,4 | 31,3 | 2,2 | 10,5 | 0,2 |
| | Prato Rápido | Burrito de carne picada com palitos de cenoura e chips de beterraba ^{1,10} | 888 | 212 | 10,0 | 3,2 | 16,9 | 1,1 | 12,6 | 0,5 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, cenoura e beterraba ripada | 93 | 22 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 1,6 | 1,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche * | Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7} | 527 | 126 | 3,0 | 1,6 | 20,0 | 8,1 | 3,8 | 0,4 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de espinafres | 244 | 58 | 1,2 | 0,2 | 9,2 | 2,3 | 1,6 | 0,2 |
| | Prato Geral | Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão verde e nabo) ^{2,3,4,14} | 528 | 126 | 4,5 | 1,0 | 10,3 | 0,9 | 10,4 | 0,1 |
| | Prato Ligeiro | Bife de atum inteiro ao natural com salada (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e nabo) ⁴ | 476 | 113 | 3,4 | 0,9 | 8,3 | 0,9 | 11,7 | 0,1 |
| | Vegetariano | Hamburguer de lentilhas com salada (batata, cenoura, feijão verde e nabo) ^{1,6,8,10,11} | 635 | 151 | 3,0 | 0,4 | 22,8 | 1,9 | 6,1 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Bife de atum em bolo do caco com palitos de cenoura ^{1,4} | 662 | 157 | 3,5 | 0,9 | 18,4 | 2,4 | 12,7 | 0,3 |
| | Legumes / Salada | Incorporado no prato (cenoura, ervilhas e feijão verde e nabo) | NA | NA | NA | NA | NA | NA | NA | NA |
| | | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 |
| | Lanche * | Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12} | 466 | 110 | 2,1 | 1,2 | 19,6 | 2,7 | 2,7 | 0,4 |
| 4ª Feira | Sopa | Sopa macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) | 249 | 58 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,7 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato Geral | Borrego assado com fusilli tricolor ^{1,3} | 727 | 174 | 5,3 | 1,5 | 18,6 | 0,9 | 12,6 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Borrego assado a natural com fusilli tricolor ^{1,3} | 757 | 181 | 4,7 | 1,5 | 20,4 | 0,8 | 13,9 | 0,2 |
| | Vegetariano | Tofu ao alinho com fusilli tricolor ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11} | 899 | 216 | 9,5 | 2,1 | 18,0 | 0,1 | 13,3 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Tortilha de borrego com legumes ^{1,3,7} | 423 | 101 | 5,6 | 1,2 | 1,3 | 1,0 | 10,8 | 0,2 |
| | Legumes / Salada | Legumes salteados (cenoura, cogumelos e espinafres) | 106 | 25 | 0,4 | 0,1 | 1,9 | 1,6 | 2,5 | 0,2 |
| | | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 |
| | Lanche * | Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7} | 463 | 110 | 1,9 | 1,1 | 18,5 | 6,9 | 4,0 | 0,4 |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa de lombardo | 196 | 47 | 0,8 | 0,1 | 7,2 | 2,1 | 1,5 | 0,1 |
| | Prato Geral | Caril de peixes (pescada nº5 e lombos de salmão) com arroz ^{4,9} | 764 | 182 | 7,7 | 2,5 | 19,6 | 0,8 | 8,4 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Arroz simples de peixes (pescada nº5 e lombos de salmão) ⁴ | 715 | 170 | 4,8 | 0,9 | 22,3 | 0,8 | 9,1 | 0,3 |
| | Vegetariano | Grão estufado com legumes e arroz (brócolos, cenoura, alho-francês e courgete) | 970 | 230 | 4,8 | 0,6 | 35,9 | 1,6 | 8,1 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Baguel com tomate lascas de salmão e queijo creme com chips batata no forno ^{1,4,7} | 910 | 217 | 10,9 | 2,8 | 19,8 | 0,9 | 9,1 | 0,6 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, cenoura ralada e tomate | 92 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,1 | 0,9 | 0,1 |
| | | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina Vegetal ^{1,3,6,7,8,12} | 269 / 306 | 64 / 72 | 0,5 / 0 | 0,1 / 0 | 13,4 / 16,6 | 13,4 / 16,6 | 0,2 / 1,5 |
| | Lanche * | Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7} | 422 | 100 | 2,9 | 1,5 | 15,9 | 1,0 | 2,1 | 0,3 |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de abóbora e curgete | 201 | 48 | 1,0 | 0,2 | 7,7 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato Geral | Pernas de frango assadas com batata corada | 707 | 168 | 3,9 | 0,7 | 21,0 | 2,1 | 11,6 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Pernas de frango assadas simples com batata corada | 697 | 165 | 2,1 | 0,4 | 20,5 | 2,0 | 15,3 | 0,2 |
| | Vegetariano | Salada quente de massa e legumes (massa laços, ervilhas, cebola, tomate e manjeriçã) ^{1,3,6} | 520 | 124 | 2,5 | 0,4 | 17,2 | 2,0 | 5,6 | 0,1 |
| | Prato Rápido | Wrap de frango com molho de iogurte, alface ripada e milho e palitos de batata doce ^{1,7,10} | 721 | 171 | 4,2 | 0,7 | 16,8 | 0,4 | 15,4 | 0,5 |
| | Legumes / Salada | Macedónia cozida | 231 | 55 | 1,6 | 0,0 | 5,0 | 0,2 | 4,5 | 0,1 |
| | | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 |
| | Lanche * | Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12} | 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 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 Tremçoço, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas