

		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	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete <sup>1,3</sup>	771	183	6,7	1,5	14,9	0,9	15,6	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete <sup>1,3</sup>	741	176	5,5	1,4	14,5	0,8	16,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete <sup>1,3,7,12</sup>	416	83	5,6	0,4	16,3	0,7	7,1	0,6
	<b>Prato Rápido</b>	Pão Chapata de lombo de porco com alface e cenoura ripada e batata pala-pala <sup>1</sup>	851	204	8,9	1,3	24,1	2,3	4,4	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e couve roxa	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	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 grão-de-bico com grelos de couve	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada <sup>3,4</sup>	506	121	5,4	1,2	9,3	0,6	8,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Garoupa ao natural no forno com batata corada <sup>4</sup>	388	92	2,2	0,3	8,9	0,8	8,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e soja) com batata corada <sup>1,6,8,11</sup>	436	103	1,9	0,3	15,0	1,7	5,4	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Salada do mar (garoupa em lascas com delícias do mar, batata, milho e cenoura) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,14</sup>	324	79	2,3	0,3	9,4	1,6	7,0	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	128	30	2,3	0,0	1,8	1,6	2,1	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 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 abóbora	271	64	0,7	0,1	5,9	1,5	7,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango no forno com massa penne <sup>1,3,6</sup>	779	185	5,8	1,1	18,2	1,3	14,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de frango no forno simples com massa penne <sup>1,3,6</sup>	782	185	3,7	0,7	24,3	0,4	13,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Massada de legumes (massa penne, alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) <sup>1,3,6</sup>	829	196	2,2	0,6	30,0	2,6	11,5	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de pernas de frango com couscous e pimentos <sup>1,6,10</sup>	562	139	3,9	0,6	14,7	0,3	10,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	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 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	241	58	1,1	0,2	8,7	2,3	1,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de bacalhau <sup>4</sup>	672	159	3,8	0,6	21,3	0,7	9,6	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Arroz de bacalhau ao natural <sup>4</sup>	634	150	2,5	0,4	21,7	0,7	9,7	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco <sup>9</sup>	803	191	4,2	0,9	29,0	2,1	7,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete no forno com lascas de bacalhau e grelos <sup>1,4</sup>	550	131	3,5	0,6	12,4	0,2	12,2	2,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de Cenoura, Pepino e Beterraba	146	35	2,4	0,0	2,7	0,0	2,3	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>	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 alho francês	206	49	0,9	0,2	7,5	1,4	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Jardineira de peru (peito de peru) com ervilhas	387	92	2,2	0,4	8,4	1,3	8,7	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida	378	90	1,6	0,3	9,0	1,2	9,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira (com ervilhas) de legumes	281	67	1,6	0,2	7,9	2,0	3,2	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de peru com ervilhas, milho e cogumelos <sup>1,3,7</sup>	488	115	2,7	0,7	10,9	0,3	11,4	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Curgete, cenoura e feijão-verde	196	46	0,2	0,0	7,2	2,4	2,8	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 + 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 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:

**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, 10Mostarda, 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa e cenoura	226	54	1,0	0,1	8,3	2,9	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de forno	706	167	3,6	0,6	17,0	0,3	16,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	676	160	2,6	0,4	17,2	0,3	16,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Legumes assados no forno (cenoura, beringela, milho e courgette)	677	163	11,6	1,2	7,2	1,1	6,6	0,7
	<b>Prato Rápido</b>	Cacetinho de peru com alface, cenoura e milho <sup>1</sup>	658	124	3,5	0,5	10,6	1,2	12,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	277	65	2,0	0,0	6,1	1,6	5,2	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 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	207	49	0,9	0,1	7,4	2,1	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) <sup>1,3,4,6</sup>	729	173	5,3	1,0	21,2	1,3	10,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com massa cotovelinhos <sup>1,3,4,6</sup>	877	209	7,8	2,0	18,7	1,0	15,9	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	270	64	1,3	0,2	7,7	2,0	4,3	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pica-pau de cação ao alhinho com batata pala-pala <sup>4</sup>	779	186	7,8	1,8	10,6	0,2	18,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maçã assada	269 / 283	64 / 67	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 14,0	13,4 / 14,0	0,2 / 0,3	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 curgete e abóbora	358	85	0,9	0,1	8,0	1,0	10,2	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Bife de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e arroz de grelos de couve <sup>1,6,7,11</sup>	565	134	2,8	0,5	15,3	0,2	11,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	523	124	2,3	0,4	12,6	0,2	12,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz <sup>1</sup>	491	116	2,4	0,3	17,9	0,4	5,1	0,3
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap de frango com espinafres, milho e ervilhas <sup>1</sup>	459	110	4,1	0,9	9,3	0,7	8,3	1,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e couve roxa	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	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>	Canja (com massinha pevide) <sup>1,3,6</sup> / Juliana de legumes	913	215	2,2	0,5	30,0	0,0	17,8	0,5
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de atum no forno com batata corada <sup>4</sup>	410	97	2,5	0,3	8,4	0,8	9,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de atum com batata corada simples <sup>4</sup>	796	191	12,9	2,4	8,7	0,6	9,5	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida <sup>1,6,8,10,11</sup>	392	93	2,1	0,3	13,0	1,4	3,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Saladinha de atum com feijão frade e ovo <sup>3,4</sup>	784	187	10,4	1,4	11,2	0,3	11,8	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	160	38	0,8	0,0	4,1	0,1	2,7	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>	Creme de couve flor	225	53	0,9	0,1	8,3	2,8	1,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão encarnado e couve lombarda) <sup>1,3,6</sup>	583	139	3,8	0,8	13,6	0,9	11,9	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão <sup>1,3,6</sup>	585	140	6,3	2,1	10,7	1,4	9,1	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Feijão estufado com couve lombarda e massa <sup>1,3,6</sup>	351	83	1,7	0,2	10,5	1,5	4,7	0,0
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de tirinhas de vaca estufadas com couscous e alho francês <sup>1,6,10</sup>	842	207	10,0	3,1	16,2	0,3	12,5	0,1
	<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:

**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 legumes	222	53	1,0	0,2	8,3	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Caril de frango com arroz de milho <sup>9</sup>	732	173	4,1	0,6	19,4	0,3	14,2	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de frango simples com arroz	734	174	2,8	0,5	20,7	0,3	15,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	380	90	1,7	0,3	12,2	1,2	4,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pão pita com farripas de frango e salada de alface e cenoura ripada <sup>1</sup>	539	129	3,3	0,5	10,1	1,2	13,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	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 Feijão branco com Abóbora	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau de cebolada e batata corada <sup>4</sup>	388	92	2,8	0,4	9,7	1,1	6,5	1,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau estufado simples e batata corada <sup>4</sup>	386	92	1,9	0,3	10,1	0,9	8,0	1,4
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada <sup>1,6</sup>	412	99	4,0	0,5	9,0	1,8	5,7	0,3
	<b>Prato Rápido</b>	Saladinha de bacalhau com grão e ovo <sup>3,4</sup>	626	149	5,7	1,0	7,7	0,6	15,8	2,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia (feijão verde, nabo e cenoura)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	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>	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 legumes (courgette, alho francês, cenoura)	206	49	1,0	0,2	7,5	1,2	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	608	145	5,2	1,6	12,6	1,7	11,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	718	171	5,5	1,9	15,2	1,1	14,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) <sup>1,3,6,7,8,10, 11</sup>	547	130	2,9	0,8	18,4	1,1	6,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Tirinhas de borrego estufadas com cenoura ralada em bolo do caco <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	541	129	2,5	0,6	18,1	2,1	8,0	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	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 couve flôr e abóbora	292	69	1,2	0,1	9,1	1,2	4,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, grão e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	355	85	3,8	0,5	7,0	1,2	5,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	317	75	2,9	0,2	8,0	1,2	5,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>	807	192	3,8	0,4	25,4	1,7	9,8	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pataniscas de pescada no forno (com molho de iogurte) e Saladinha da horta <sup>1,3,7</sup>	363	86	3,3	0,6	6,6	1,7	7,0	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, nabo e feijão-verde cozido	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 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 de brócolos	262	62	1,4	0,2	8,6	1,6	2,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1109	264	16,2	2,9	14,0	0,5	15,4	0,7
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peito de pato estufado simples com arroz branco	1128	269	15,6	2,8	16,0	0,2	16,0	0,6
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano <sup>1,3,6</sup>	451	107	2,4	0,3	14,5	1,7	5,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap de pato desfiado com salada alface ripada e milho <sup>1</sup>	898	215	8,4	2,5	28,7	1,5	5,5	3,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	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 + 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	246	59	1,1	0,2	8,0	1,9	2,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelos <sup>1,3,6</sup>	883	211	11,5	3,7	13,5	1,2	13,1	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos <sup>1,3,6</sup>	852	203	10,4	3,6	13,7	1,2	13,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Almôndegas vegetarianas (lentilhas) estufadas e massa cotovelos <sup>1,3,6,10,11</sup>	832	197	3,6	0,5	30,5	2,0	9,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de couscous com coxinha de peru braseada <sup>1,6,10</sup>	562	139	3,9	0,6	14,7	0,3	10,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve flor, Cenoura e Feijão verde cozido	152	36	3,2	0,0	3,4	0,0	1,7	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 juliana	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada de Chocos com Arroz <sup>14</sup>	414	98	4,0	0,7	8,4	1,0	6,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	418	99	2,3	0,3	8,8	0,5	10,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada	857	203	3,6	0,5	25,0	2,1	16,5	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Tarte de peixe (pescada e delicias do mar) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,14</sup>	563	134	3,3	0,5	13,1	1,1	12,3	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	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>	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>	229	54	1,3	0,3	7,1	1,1	2,6	0,4
	<b>Prato Geral</b>	Peito de frango estufado com cenoura, feijão verde e massa fusilli <sup>1,3</sup>	519	123	2,4	0,4	14,8	1,3	9,9	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peito de frango estufado simples com cenoura, feijão verde e massa fusilli <sup>1,3</sup>	496	118	1,7	0,3	15,0	1,3	10,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de feijão no forno com arroz branco <sup>1</sup>	857	203	3,6	0,5	25,0	2,1	16,5	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Sanduíche de frango desfiado com queijo creme e alface ripada <sup>1,7</sup>	756	200	7,2	2,2	17,6	1,2	15,4	0,7
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve de bruxelas e cenoura cozida	210	50	1,4	0,3	4,0	3,1	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 + 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 alface	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de salmão no forno com molho de coentros com batata assada <sup>4</sup>	744	178	12,3	2,2	8,0	0,7	8,5	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de salmão cozido com molho de coentros com batata assada <sup>4</sup>	719	172	11,5	2,1	8,1	0,7	8,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	814	193	3,1	0,4	25,7	0,9	11,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete de cereais com salmão lascarado em molho de coentros <sup>1,4,6,7,8</sup>	872	209	9,1	1,6	20,4	0,4	11,0	0,7
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	87	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pêra assada	269 / 217	64 / 51	0,5 / 0,4	0,1 / 0	13,4 / 10,1	13,4 / 10,1	0,2 / 0,4	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 com espinafres	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Coxa de peru no forno com arroz e batata frita Pala-Pala	883	211	11,5	3,7	13,5	1,2	13,1	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Coxa de peru ao natural com arroz branco	852	203	10,4	3,6	13,7	1,2	13,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja fina com esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>	832	197	3,6	0,5	30,5	2,0	9,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pão chapata com omelete de salsa <sup>1,4</sup>	938	225	10,2	2,0	22,3	1,4	9,9	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e couve rouxa	138	33	0,4	0,0	5,0	2,0	1,4	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 + 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>									
		Creme de courgette e batata doce	251	60	1,2	0,2	10,3	2,0	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Bife de peru estufado com arroz	666	158	4,0	0,6	15,4	0,8	14,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Bife de peru estufado simples com arroz	632	150	2,9	0,5	15,6	0,8	15,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>									
	Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga <sup>1</sup>	888	211	2,6	0,4	30,8	1,7	11,1	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Cacetinho com peru desfiado e batata <i>pala-pala</i> <sup>1</sup>	998	224	9,4	1,4	19,2	0,8	14,9	0,3	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Salada de alface, milho e pepino	238	56	1,9	0,0	4,4	0,6	5,0	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 couve-flor	225	53	0,9	0,1	8,3	2,8	1,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>3,4</sup>	324	77	2,6	0,5	6,6	1,7	5,7	0,7
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Bacalhau no forno ao natural com salada russa (batata, cenoura) <sup>4</sup>	332	79	1,5	0,2	9,0	1,5	6,6	1,1
	<b>Vegetariano</b>									
	Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata estufada <sup>1,6,8,10,11</sup>	487	115	2,0	0,3	17,6	1,0	5,7	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	<i>Cone de wrap</i> com cubinhos de pescada ao alinho e alface ripada <sup>1</sup>	608	145	5,8	1,3	11,6	0,9	11,4	1,6	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Feijão-verde, couve de bruxelas e cenoura cozida	161	38	0,7	0,2	4,0	3,3	2,3	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>										
	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 favas	296	70	1,2	0,2	10,7	2,3	2,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		<i>Stroganoff</i> de frango com massa penne <sup>1,3,6,7</sup>	566	134	4,7	1,7	10,8	0,8	11,7	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Tirinhas de frango com massa penne <sup>1,3,6</sup>	659	156	2,9	0,6	17,0	1,0	15,4	0,1
	<b>Vegetariano</b>									
	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e massa penne <sup>1,3,6,7</sup>	1003	240	11,3	1,5	20,8	1,0	13,0	0,8	
<b>Prato Rápido</b>										
	<i>Bowl de couscous</i> com ripinhas de frango fritas <sup>1,6,10</sup>	873	216	7,4	1,2	21,4	0,4	15,4	0,2	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Salada de alface, tomate e couve roxa	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	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 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 abóbora com lombardo	252	60	0,7	0,1	4,7	1,2	8,0	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Caril de Peixe (cação, cherne e pescada) com arroz branco <sup>4,9</sup>	900	214	5,2	0,9	31,7	0,4	9,4	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Pescada estufada simples com batata cozida <sup>4</sup>	379	90	2,1	0,3	8,1	0,7	9,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)	303	72	2,6	0,2	7,8	1,5	3,7	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Hambúrguer de Atum (atum em conserva com grelos) com Alface no Pão <sup>1</sup>	811	194	7,2	1,5	17,1	0,9	14,2	0,6	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Feijão verde, cenoura e cogumelos salteados	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	0,0	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 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 de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	214	51	0,9	0,1	7,7	2,9	1,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Tirinhas de vaca de cebolada com tomate e massa espiral <sup>1,3</sup>	889	212	9,0	2,8	19,1	0,9	13,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Tirinhas de vaca estufado simples com massa espiral <sup>1,3</sup>	897	214	10,5	3,6	15,6	0,8	13,9	0,1
	<b>Vegetariano</b>									
	Massa espiral de legumes (com grão) <sup>1,3</sup>	706	167	3,8	0,5	24,4	1,0	6,7	0,0	
<b>Prato Rápido</b>										
	Picadinho de vaca com <i>Nachos</i> <sup>7</sup>	843	202	12,5	3,0	12,5	1,5	9,0	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Salada de alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	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 + 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 cenoura	213	50	0,8	0,1	8,5	3,2	1,1	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto estufado	835	198	4,4	0,7	22,9	0,2	16,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de porco simples com arroz branco	715	169	2,7	0,5	20,2	0,3	15,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>	<i>Chili</i> vegetariano com arroz branco	799	191	2,7	0,2	30,3	0,7	10,8	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Saladinha de frango com massa lacinhos e misto de legumes <sup>1,3,6</sup>	532	126	3,1	0,6	11,1	1,8	12,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e pepino	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8	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 + 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	260	62	1,0	0,2	8,9	2,2	2,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Pargo ao limão com salada russa (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	319	76	2,3	0,3	7,2	1,9	5,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pargo ao limão com salada (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	307	73	1,7	0,3	6,6	1,6	7,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Meia desfeita de legumes em juliana (batata, alho francês, cenoura, lombardo, couve roxa e favas)	276	65	1,3	0,2	7,9	1,7	3,8	0,0
	<b>Prato Rápido</b>	Pizza de atum (com milho) <sup>1,7</sup>	774	184	7,3	2,3	13,2	0,6	16,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, feijão-verde e curgete	170	41	0,3	0,1	5,0	2,8	2,5	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 grão e abóbora	366	87	1,0	0,1	7,7	0,9	10,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de aves (frango e peru)	661	157	4,0	0,7	12,2	0,7	17,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru estufado simples com arroz branco	629	149	3,0	0,6	12,4	0,7	17,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura com arroz <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	509	122	6,1	1,4	7,4	0,3	8,2	0,5
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Baguete</i> com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada <sup>1,7</sup>	606	144	4,0	0,6	12,9	0,9	14,0	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e pepino	101	24	0,2	0,0	3,4	0,9	1,7	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 lombarda	209	50	0,9	0,1	7,3	2,3	1,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Dourada no forno lascada à primavera (cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>	661	157	5,1	0,9	19,6	1,1	7,6	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Dourada no forno ao natural com batata <sup>4</sup>	905	215	6,8	1,3	27,2	0,5	10,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Caldeirada vegetariana com grão estufado	312	74	1,6	0,2	9,8	1,5	3,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de pescada com misto de legumes <sup>1,3,4,7</sup>	537	128	4,8	1,0	11,4	1,9	8,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e brócolos	69	16	0,2	0,0	1,4	1,2	1,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pêra cozida	210/217	50/51	0,5/0,4	0,1/0	13,4/10,1	13,4/10,1	0,2/0,4	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>	Creme de alho francês	199	47	0,9	0,1	7,2	2,4	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de borrego estufada com massa fusilli <sup>1,3,6</sup>	926	221	11,5	3,6	15,4	0,8	13,7	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de borrego estufada ao natural com massa fusilli <sup>1,3,6</sup>	1229	294	15,6	5,3	18,5	0,7	19,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes com lentilhas e fusilli <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	798	189	3,7	0,5	28,0	1,7	9,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Burrito</i> de carne picada <sup>1</sup>	556	133	5,0	1,5	10,9	1,4	10,7	1,0
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	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, 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 espinafres e Feijão manteiga	231	55	1,0	0,2	8,6	2,6	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bife de frango de tomataada com macarrão <sup>1,3,6</sup>	680	161	3,9	0,7	15,4	0,8	15,1	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de frango estufadas simples com macarrão <sup>1,3,6</sup>	646	153	2,8	0,5	15,6	0,8	15,4	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Macarrão com soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos <sup>1,3,6,8,11</sup>	539	128	2,1	0,4	13,9	0,9	10,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pão chapata no forno com frango desfiado e legumes assados <sup>1</sup>	622	148	3,9	0,7	15,0	1,9	12,0	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Beringela, Cenoura e Cogumelos assados	103	25	0,2	0,1	3,2	1,9	1,4	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 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	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau natas e cenoura ripada <sup>4,7</sup>	362	86	3,2	1,0	8,5	1,6	5,2	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup>	362	86	1,9	0,3	8,0	1,2	8,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com chips de batata no forno com oregãos <sup>1</sup>	862	205	5,1	0,7	28,9	1,7	8,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pudim de bacalhau <sup>3,4,7</sup>	664	158	3,8	0,6	15,9	0,8	14,5	2,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	87	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maça cozida	269 / 283	64 / 67	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 14,0	13,4 / 14,0	0,2 / 0,3	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 feijão verde	248	59	1,2	0,2	7,9	1,7	2,7	0,3
	<b>Prato Geral</b>	Pato estufado com laranja e massa penne <sup>1,3</sup>	626	148	4,1	0,7	13,8	1,3	13,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pato estufado simples com massa penne <sup>1,3</sup>	632	150	2,9	0,5	15,6	0,8	15,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo <sup>1</sup>	362	86	1,6	0,2	10,8	0,4	6,6	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Baguel de peru desfiado com queijo creme e cebolinho	507	134	3,9	1,3	13,8	2,3	9,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	96	23	0,2	0,0	2,6	1,7	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 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	287	68	0,7	0,1	10,8	2,1	2,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Pescada com todos (batata e ovo) <sup>3,4</sup>	302	72	2,0	0,3	6,4	1,0	6,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	381	90	2,1	0,3	8,6	0,8	8,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de favas com batata corada	396	94	2,0	0,3	12,0	1,4	5,2	0,0
	<b>Prato Rápido</b>	Salada Oceânica (lascas de pescada com massa espiral e legumes frescos) <sup>1,3,4,6</sup>	496	118	3,2	0,5	11,5	1,9	9,7	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	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>	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 alface	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Arroz à valenciana (ervilhas, peito de frango, lombo de porco e salsichas de aves) <sup>6,9</sup>	547	130	3,3	0,7	13,7	1,2	10,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de frango com arroz de lombardo (peito de frango)	523	124	2,2	0,4	12,6	0,8	12,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos <sup>1,6,10</sup>	798	190	2,3	0,2	29,3	0,4	12,7	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Bifana no pão com molho de mostarda <sup>1,10</sup>	881	215	7,7	1,6	20,1	1,7	15,6	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve flor, lombardo e cenoura cozidos	163	38	0,8	0,0	6,2	0,0	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 + 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	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e batata frita Pala-Pala	913	218	2,3	0,3	36,2	1,3	12,7	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de peru com cogumelos simples e arroz branco	896	214	1,7	0,2	36,4	1,3	12,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão, tomate, couve lombarda e cenoura com arroz branco	913	218	2,3	0,3	36,2	1,3	12,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Prego de peru com batata <i>pala-pala</i> <sup>1</sup>	1069	255	10,1	1,5	24,5	1,0	15,5	0,7
	<b>Legumes / Salada</b>	Alho francês, ervilhas e brócolos	157	37	0,5	0,1	3,3	0,7	3,1	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 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 favas com cenoura	296	70	1,2	0,2	10,7	2,3	2,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Cherne estufado com batata corada <sup>4</sup>	509	121	5,4	1,2	9,0	0,6	8,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Cherne cozido com batata cozida <sup>4</sup>	521	124	4,9	1,2	9,6	0,6	9,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes com soja e batata cozida <sup>1,6,8,11</sup>	544	129	2,2	0,3	15,2	1,0	10,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Tosta aberta</i> (pão fatiado torrado com ovo mexido) <sup>1,3</sup>	1110	266	11,4	2,1	29,3	1,5	10,3	1,0
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	160	38	0,8	0,0	4,1	0,1	2,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	<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>	Creme de abóbora	290	69	0,8	0,1	6,2	1,4	8,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	<i>Chili</i> com arroz branco	547	130	3,3	0,7	13,7	1,2	10,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Febras de porco grelhadas com arroz	523	124	2,2	0,4	12,6	0,8	12,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	<i>Chili</i> de cogumelos com arroz	742	176	4,0	0,6	25,9	1,6	6,7	0,3
	<b>Prato Rápido</b>	Salada com cubinhos de porco com massa penne, cenoura e espinafres <sup>1,3,6</sup>	616	146	4,4	1,0	14,6	0,8	11,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	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 agrião	318	75	1,8	0,3	11,5	1,4	2,3	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>1,4</sup>	452	107	2,8	0,3	14,1	1,6	5,7	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>4</sup>	335	79	1,7	0,2	7,5	1,4	7,9	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	660	157	1,8	0,3	21,2	1,4	9,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Wrap</i> com douradinhos de pescada e salada de alface ripada com milho <sup>1,4</sup>	854	204	9,1	1,2	19,4	0,4	10,7	1,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,3	6,2	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>	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 cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Vitela estufada com cenoura e espagete <sup>1,3</sup>	991	236	13,8	2,4	14,1	0,8	13,5	0,6
	<b>Prato Ligeiro</b>	Vitela estufada simples com esparguete <sup>1,3</sup>	974	232	13,2	2,3	14,3	0,8	13,6	0,6
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete com lentilhas no molho de tomate <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	830	196	3,7	0,5	30,2	2,1	9,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Cachorro</i> no pão com batata palha <sup>1,6,9</sup>	892	213	5,5	1,3	30,0	1,4	9,5	1,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,6	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: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Alho, 10 Mostarda, 11 Sementes de Sesamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trêmçoço, 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 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 courgette	236	56	1,2	0,2	9,0	1,6	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Lasanha de vaca <sup>1,3,6,7</sup>	960	229	10,0	3,1	20,6	0,6	14,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Carnê de vaca estufada simples com arroz branco	920	220	10,5	3,6	17,4	0,2	13,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)	382	91	1,8	0,3	13,1	1,2	3,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Chilli com nachos <sup>7</sup>	967	231	12,1	2,1	16,9	0,4	13,0	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8	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 + 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 grelos	198	47	0,9	0,1	6,6	1,2	2,0	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	364	87	2,8	0,7	6,7	1,5	8,1	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de atum inteiro ao natural com salada (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4</sup>	304	73	1,7	0,5	5,9	1,9	6,9	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de lentilhas com salada (batata, cenoura e nabo) <sup>1,6,8,10,11</sup>	609	144	2,4	0,3	22,6	1,7	6,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bife de atum em <i>bolo do caco</i> com batata doce no forno <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12</sup>	736	175	4,4	1,1	21,3	3,0	12,1	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, nabo e feijão verde cozido	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	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>	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 macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	254	60	1,3	0,2	8,2	1,8	2,6	0,3
	<b>Prato Geral</b>	Perna de borrego assada com arroz de cenoura	960	229	10,0	3,1	20,6	0,6	14,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de borrego assada a natural com arroz de cenoura	920	220	10,5	3,6	17,4	0,2	13,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) <sup>1,6,10</sup>	894	213	9,8	1,2	18,3	1,7	11,9	0,7
	<b>Prato Rápido</b>	Tortilha de frango <sup>1</sup>	570	135	3,1	0,8	14,7	0,7	12,0	1,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e espinafres)	134	32	0,8	0,1	1,5	0,0	3,4	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 lombardo	209	50	0,9	0,1	7,3	2,3	1,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Meia desfeita de pescada com batata, grão e ovo cozido <sup>3,4</sup>	629	150	4,7	0,8	15,5	1,0	10,0	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Meia desfeita de pescada com batata <sup>4</sup>	416	99	2,3	0,3	8,7	0,5	10,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com legumes e batata (brócolos, cenoura, alho-francês e courgete)	758	181	5,2	0,7	27,7	1,4	4,7	0,4
	<b>Prato Rápido</b>	Saladinha de pescada aos cubos e ovo com <i>farfalle</i> <sup>1,3,4,6</sup>	941	224	9,6	1,8	24,3	1,3	9,5	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e tomate	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 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 legumes (cenoura e lombardo)	345	82	1,1	0,2	14,5	1,6	2,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Coxas de peru com esparguete <sup>1,3</sup>	638	151	3,7	0,6	15,4	0,5	13,9	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru estufado simples com esparguete <sup>1,3</sup>	604	143	2,5	0,4	16,3	0,4	13,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salada de fusili e legumes (arroz, cebola, tomate, favas e manjeriço) <sup>1,3,6</sup>	497	118	2,5	0,4	15,8	1,5	5,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap de peru com molho de iogurte e alface ripada <sup>1,7</sup>	653	156	6,0	1,4	10,2	1,3	15,3	1,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,3	6,2	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 + 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: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Alho, 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 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

ALERGÉNICOS