

Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 1

(de 21 a 25 de novembro de 2022)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	Prato Geral	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3}	771	183	6,7	1,5	14,9	0,9	15,6	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3}	741	176	5,5	1,4	14,5	0,8	16,7	0,2
	Vegetariano	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,3,7,12}	416	83	5,6	0,4	16,3	0,7	7,1	0,6
	Prato Rápido	Pão <i>Chapata</i> de lombo de porco com alface e cenoura ripada e <i>chips de batata no forno</i>	851	204	8,9	1,3	24,1	2,3	4,4	0,6
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e couve roxa	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	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 grão-de-bico com grelos de couve	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,1
	Prato Geral	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}	506	121	5,4	1,2	9,3	0,6	8,4	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ⁴	388	92	2,2	0,3	8,9	0,8	8,8	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e soja) com batata corada ^{1,6,8,11}	436	103	1,9	0,3	15,0	1,7	5,4	0,1
	Prato Rápido	Salada do mar com queijo creme (garoupa em lascas com delícias do mar, batata, milho e cenoura) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	324	79	2,3	0,3	9,4	1,6	7,0	0,3
	Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	128	30	2,3	0,0	1,8	1,6	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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
	Lanche *	Sumo 100% + 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 abóbora	271	64	0,7	0,1	5,9	1,5	7,9	0,2
	Prato Geral	Perna de frango no forno com massa <i>penne</i> ^{1,3,6}	779	185	5,8	1,1	18,2	1,3	14,8	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de frango no forno simples com massa <i>penne</i> ^{1,3,6}	782	185	3,7	0,7	24,3	0,4	13,3	0,2
	Vegetariano	Massada de legumes (massa <i>penne</i> , alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ^{1,3,6}	829	196	2,2	0,6	30,0	2,6	11,5	0,1
	Prato Rápido	<i>Bowl</i> de pernas de frango com <i>couscous</i> e pimentos ^{1,6,10}	562	139	3,9	0,6	14,7	0,3	10,5	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	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 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	241	58	1,1	0,2	8,7	2,3	1,9	0,1
	Prato Geral	Arroz de bacalhau ⁴	672	159	3,8	0,6	21,3	0,7	9,6	0,4
	Prato Ligeiro	Arroz de bacalhau ao natural ⁴	634	150	2,5	0,4	21,7	0,7	9,7	0,4
	Vegetariano	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹	803	191	4,2	0,9	29,0	2,1	7,1	0,1
	Prato Rápido	<i>Baguete</i> no forno com lascas de bacalhau e grelos ^{1,4}	550	131	3,5	0,6	12,4	0,2	12,2	2,3
	Legumes / Salada	Salada de Cenoura, Pepino e Beterraba	146	35	2,4	0,0	2,7	0,0	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com 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 alho francês	206	49	0,9	0,2	7,5	1,4	1,6	0,1
	Prato Geral	Jardineira de peru (peito de peru) com ervilhas	387	92	2,2	0,4	8,4	1,3	8,7	0,1
	Prato Ligeiro	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
	Vegetariano	Jardineira (com ervilhas) de legumes	281	67	1,6	0,2	7,9	2,0	3,2	0,1
	Prato Rápido	<i>Quiche</i> de peru com ervilhas, milho e cogumelos ^{1,3,7}	488	115	2,7	0,7	10,9	0,3	11,4	0,4
	Legumes / Salada	Curgete, cenoura e feijão-verde	196	46	0,2	0,0	7,2	2,4	2,8	0,0
	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 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, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e abóbora	358	85	0,9	0,1	8,0	1,0	10,2	0,2
	Prato Geral	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de forno	706	167	3,6	0,6	17,0	0,3	16,5	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	676	160	2,6	0,4	17,2	0,3	16,7	0,2
	Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,3}	677	163	11,6	1,2	7,2	1,1	6,6	0,7
	Prato Rápido	Cacetinho de peru com alface, cenoura e milho com <i>chips de abóbora no forno</i> ¹	658	124	3,5	0,5	10,6	1,2	12,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	277	65	2,0	0,0	6,1	1,6	5,2	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 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	207	49	0,9	0,1	7,4	2,1	1,8	0,1
	Prato Geral	Massada de peixe (cherna, pescada e maruca) ^{1,3,4,6}	729	173	5,3	1,0	21,2	1,3	10,1	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com massa cotovelinhos ^{1,3,4,6}	877	209	7,8	2,0	18,7	1,0	15,9	0,3
	Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	270	64	1,3	0,2	7,7	2,0	4,3	0,2
	Prato Rápido	Pica-pau de pescada ao alinho com grão de bico torrado ⁴	779	186	7,8	1,8	10,6	0,2	18,5	0,2
	Legumes / Salada	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	Sobremesa	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
	Lanche *	Sumo 100% + 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 couve portuguesa e cenoura	226	54	1,0	0,1	8,3	2,9	1,8	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e arroz de grelos de couve ^{1,6,7,11}	565	134	2,8	0,5	15,3	0,2	11,3	0,2
	Prato Ligeiro	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
	Vegetariano	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz ¹	491	116	2,4	0,3	17,9	0,4	5,1	0,3
	Prato Rápido	Wrap de frango com espinafres, milho e ervilhas ¹	459	110	4,1	0,9	9,3	0,7	8,3	1,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	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	Canja (com massinha pevide) ^{1,3,6} / Juliana de legumes	913	215	2,2	0,5	30,0	0,0	17,8	0,5
	Prato Geral	Lombo de atum no forno com batata corada ⁴	410	97	2,5	0,3	8,4	0,8	9,8	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de atum com batata corada simples ⁴	796	191	12,9	2,4	8,7	0,6	9,5	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida ^{1,6,8,10,11}	392	93	2,1	0,3	13,0	1,4	3,9	0,1
	Prato Rápido	Saladinha de atum com feijão frade e ovo ^{3,4}	784	187	10,4	1,4	11,2	0,3	11,8	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	160	38	0,8	0,0	4,1	0,1	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com 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	225	53	0,9	0,1	8,3	2,8	1,9	0,2
	Prato Geral	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão encarnado e couve lombarda) ^{1,3,6}	583	139	3,8	0,8	13,6	0,9	11,9	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão ^{1,3,6}	585	140	6,3	2,1	10,7	1,4	9,1	0,1
	Vegetariano	Feijão estufado com couve lombarda e massa ^{1,3,6}	351	83	1,7	0,2	10,5	1,5	4,7	0,0
	Prato Rápido	Bowl de tirinhas de vaca estufadas com <i>couscous</i> e alho francês ^{1,6,10}	842	207	10,0	3,1	16,2	0,3	12,5	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde e cenoura cozida	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
	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 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:

ALERGÉNTOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Cristalinos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 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	Sopa	Creme de legumes	222	53	1,0	0,2	8,3	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Caril de frango com arroz de milho ⁹	732	173	4,1	0,6	19,4	0,3	14,2	0,1
	Prato Ligeiro	Bife de frango simples com arroz	734	174	2,8	0,5	20,7	0,3	15,9	0,2
	Vegetariano	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
	Prato Rápido	Pão pita com farripas de frango e salada de alface e cenoura ripada e chips de batata doce no forno ¹	539	129	3,3	0,5	10,1	1,2	13,9	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	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 Feijão branco com Abóbora	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,1
	Prato Geral	Bacalhau de cebolada e batata corada ⁴	388	92	2,8	0,4	9,7	1,1	6,5	1,1
	Prato Ligeiro	Bacalhau estufado simples e batata corada ⁴	386	92	1,9	0,3	10,1	0,9	8,0	1,4
	Vegetariano	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada ^{1,6}	412	99	4,0	0,5	9,0	1,8	5,7	0,3
	Prato Rápido	Saladinha de bacalhau com grão e ovo ^{3,4}	626	149	5,7	1,0	7,7	0,6	15,8	2,1
	Legumes / Salada	Macedónia (feijão verde, nabo e cenoura)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	206	49	1,0	0,2	7,5	1,2	1,7	0,1
	Prato Geral	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3,6}	608	145	5,2	1,6	12,6	1,7	11,5	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	718	171	5,5	1,9	15,2	1,1	14,9	0,2
	Vegetariano	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,3,6,7,8,10, 11}	547	130	2,9	0,8	18,4	1,1	6,6	0,1
	Prato Rápido	Tirinhas de borrego estufadas com cenoura ralada em bolo do caco ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	541	129	2,5	0,6	18,1	2,1	8,0	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	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 08 de dezembro Dia da Imaculada Conceição	Sopa	Sopa de couve flôr e abóbora	292	69	1,2	0,1	9,1	1,2	4,9	0,2
	Prato Geral	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, grão e ovo cozido) ^{3,4}	355	85	3,8	0,5	7,0	1,2	5,8	0,1
	Prato Ligeiro	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	317	75	2,9	0,2	8,0	1,2	5,3	0,1
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ¹	807	192	3,8	0,4	25,4	1,7	9,8	0,2
	Prato Rápido	Pataniscas de pescada no forno (com molho de iogurte) e Saladinha da horta ^{1,3,7}	363	86	3,3	0,6	6,6	1,7	7,0	0,2
	Legumes / Salada	Cenoura, nabo e feijão-verde cozido	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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
	Lanche *	Sumo 100% + 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 brócolos	262	62	1,4	0,2	8,6	1,6	2,7	0,1
	Prato Geral	Arroz de Pato tostado no forno	1109	264	16,2	2,9	14,0	0,5	15,4	0,7
	Prato Ligeiro	Peito de pato estufado simples com arroz branco	1128	269	15,6	2,8	16,0	0,2	16,0	0,6
	Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,3,6}	451	107	2,4	0,3	14,5	1,7	5,0	0,1
	Prato Rápido	Wrap de pato estufado desfiado com salada alface ripada e milho ¹	898	215	8,4	2,5	28,7	1,5	5,5	3,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	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 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 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	Sopa	246	59	1,1	0,2	8,0	1,9	2,6	0,2
	Prato Geral	883	211	11,5	3,7	13,5	1,2	13,1	0,1
	Prato Ligeiro	852	203	10,4	3,6	13,7	1,2	13,3	0,1
	Vegetariano	832	197	3,6	0,5	30,5	2,0	9,3	0,1
	Prato Rápido	562	139	3,9	0,6	14,7	0,3	10,5	0,2
	Legumes / Salada	152	36	3,2	0,0	3,4	0,0	1,7	0,0
	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	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	Prato Geral	414	98	4,0	0,7	8,4	1,0	6,8	0,2
	Prato Ligeiro	418	99	2,3	0,3	8,8	0,5	10,4	0,2
	Vegetariano	857	203	3,6	0,5	25,0	2,1	16,5	0,1
	Prato Rápido	563	134	3,3	0,5	13,1	1,1	12,3	0,5
	Legumes / Salada	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	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	229	54	1,3	0,3	7,1	1,1	2,6	0,4
	Prato Geral	519	123	2,4	0,4	14,8	1,3	9,9	0,1
	Prato Ligeiro	496	118	1,7	0,3	15,0	1,3	10,0	0,1
	Vegetariano	857	203	3,6	0,5	25,0	2,1	16,5	0,1
	Prato Rápido	756	200	7,2	2,2	17,6	1,2	15,4	0,7
	Legumes / Salada	210	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	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	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	Prato Geral	744	178	12,3	2,2	8,0	0,7	8,5	0,1
	Prato Ligeiro	719	172	11,5	2,1	8,1	0,7	8,6	0,1
	Vegetariano	814	193	3,1	0,4	25,7	0,9	11,0	0,1
	Prato Rápido	872	209	9,1	1,6	20,4	0,4	11,0	0,7
	Legumes / Salada	87	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
	Sobremesa	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
	Lanche *	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	Prato Geral	883	211	11,5	3,7	13,5	1,2	13,1	0,1
	Prato Ligeiro	852	203	10,4	3,6	13,7	1,2	13,3	0,1
	Vegetariano	832	197	3,6	0,5	30,5	2,0	9,3	0,1
	Prato Rápido	938	225	10,2	2,0	22,3	1,4	9,9	0,8
	Legumes / Salada	138	33	0,4	0,0	5,0	2,0	1,4	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	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	Sopa	Creme de courgette e batata doce	251	60	1,2	0,2	10,3	2,0	1,6	0,1
	Prato Geral	Bife de peru estufado com arroz	666	158	4,0	0,6	15,4	0,8	14,8	0,1
	Prato Ligeiro	Bife de peru estufado simples com arroz	632	150	2,9	0,5	15,6	0,8	15,0	0,1
	Vegetariano	Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga ¹	888	211	2,6	0,4	30,8	1,7	11,1	0,1
	Prato Rápido	Cacetinho com peru desfiado e batata doce no forno	998	224	9,4	1,4	19,2	0,8	14,9	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e pepino	238	56	1,9	0,0	4,4	0,6	5,0	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 couve-flor	225	53	0,9	0,1	8,3	2,8	1,9	0,2
	Prato Geral	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}	324	77	2,6	0,5	6,6	1,7	5,7	0,7
	Prato Ligeiro	Bacalhau no forno ao natural com salada russa (batata, cenoura) ⁴	332	79	1,5	0,2	9,0	1,5	6,6	1,1
	Vegetariano	Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata estufada ^{1,6,8,10,11}	487	115	2,0	0,3	17,6	1,0	5,7	0,1
	Prato Rápido	Cone de wrap com cubinhos de bacalhau ao alinho e alface ripada ¹	608	145	5,8	1,3	11,6	0,9	11,4	1,6
	Legumes / Salada	Feijão-verde, couve de bruxelas e cenoura cozida	161	38	0,7	0,2	4,0	3,3	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{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	Hamburguer de vaca no Pão com Batata frita pala-pala ^{1,3,5,7,8,11}								
	Prato Ligeiro	Hamburguer grelhado com massa penne ^{1,3,6}								
	Vegetariano	Hamburguer de lentilhas no Pão com Batata frita pala-pala ^{1,3,5,7,8,11}								
	Prato Rápido	Hamburguer de vaca no Pão com Batata frita pala-pala ^{1,3,5,7,8,11}								
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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
	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 ementa sujeita a alterações	Sopa	Sopa de abóbora com lombardo	252	60	0,7	0,1	4,7	1,2	8,0	0,1
	Prato Geral	Caril de Peixe (cação, cheme e pescada) com arroz branco ^{4,9}	900	214	5,2	0,9	31,7	0,4	9,4	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada estufada simples com batata cozida ⁴	379	90	2,1	0,3	8,1	0,7	9,3	0,2
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)	303	72	2,6	0,2	7,8	1,5	3,7	0,1
	Prato Rápido	Hamburguer de Atum (atum em conserva com grelos) com Alface e chips de batata no forno ¹	811	194	7,2	1,5	17,1	0,9	14,2	0,6
	Legumes / Salada	Feijão verde, cenoura e cogumelos salteados	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
CAF'S NATAL	Lanche *	Sumo 100% + 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 ementa sujeita a alterações	Sopa	Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	214	51	0,9	0,1	7,7	2,9	1,9	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de vaca de cebolada com tomate e massa espiral ^{1,3}	889	212	9,0	2,8	19,1	0,9	13,4	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de vaca estufado simples com massa espiral ^{1,3}	897	214	10,5	3,6	15,6	0,8	13,9	0,1
	Vegetariano	Massa espiral de legumes (com grão) ^{1,3}	706	167	3,8	0,5	24,4	1,0	6,7	0,0
	Prato Rápido	Burrito de vaca com alface e cenoura ripados	843	202	12,5	3,0	12,5	1,5	9,0	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
CAF'S NATAL	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



ultimo dia de aulas Férias de NATAL

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 ementa sujeita a alterações	Sopa	Sopa de cenoura	213	50	0,8	0,1	8,5	3,2	1,1	0,2
	Prato Geral	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
	Prato Ligeiro	Bifinhos de porco simples com arroz branco	715	169	2,7	0,5	20,2	0,3	15,5	0,2
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco	799	191	2,7	0,2	30,3	0,7	10,8	0,1
	Prato Rápido	Cubinhos de porco com massa lacinhos e misto de legumes assados ^{1,3,6}	532	126	3,1	0,6	11,1	1,8	12,5	0,1
	CAF'S NATAL	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8
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 ementa sujeita a alterações	Sopa	Sopa de curgete e abóbora	260	62	1,0	0,2	8,9	2,2	2,6	0,1
	Prato Geral	Salmão ao limão com salada russa (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	319	76	2,3	0,3	7,2	1,9	5,8	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão ao limão com salada (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	307	73	1,7	0,3	6,6	1,6	7,0	0,2
	Vegetariano	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
	Prato Rápido	Pizza de atum (com milho) ^{1,7}	774	184	7,3	2,3	13,2	0,6	16,1	0,2
	CAF'S NATAL	Legumes / Salada	Cenoura, feijão-verde e curgete	170	41	0,3	0,1	5,0	2,8	2,5
Sobremesa		Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *		Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira ementa sujeita a alterações	Sopa	Sopa de grão e abóbora	366	87	1,0	0,1	7,7	0,9	10,9	0,2
	Prato Geral	Arroz de aves (frango e peru)	661	157	4,0	0,7	12,2	0,7	17,6	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de peru estufado simples com arroz branco	629	149	3,0	0,6	12,4	0,7	17,8	0,2
	Vegetariano	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura com arroz ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	509	122	6,1	1,4	7,4	0,3	8,2	0,5
	Prato Rápido	Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada ^{1,7}	606	144	4,0	0,6	12,9	0,9	14,0	0,5
	CAF'S NATAL	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	101	24	0,2	0,0	3,4	0,9	1,7
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 ementa sujeita a alterações	Sopa	Sopa de lombarda	209	50	0,9	0,1	7,3	2,3	1,9	0,1
	Prato Geral	Dourada no forno lascada à primavera (ervilhas e cenoura) com batata cozida ⁴	661	157	5,1	0,9	19,6	1,1	7,6	0,1
	Prato Ligeiro	Dourada no forno ao natural com batata ⁴	905	215	6,8	1,3	27,2	0,5	10,7	0,2
	Vegetariano	Caldeirada vegetariana com grão estufado	312	74	1,6	0,2	9,8	1,5	3,7	0,1
	Prato Rápido	Quiche de pescada com misto de legumes ^{1,3,4,7}	537	128	4,8	1,0	11,4	1,9	8,9	0,2
	CAF'S NATAL	Legumes / Salada	Feijão-verde, cenoura e brócolos	69	16	0,2	0,0	1,4	1,2	1,6
Sobremesa		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
Lanche *		Sumo 100% + 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 ementa sujeita a alterações	Sopa	Creme de alho francês	199	47	0,9	0,1	7,2	2,4	1,7	0,1
	Prato Geral	Perna de borrego estufada com massa fusilli ^{1,3,6}	926	221	11,5	3,6	15,4	0,8	13,7	0,1
	Prato Ligeiro	Perna de borrego estufada ao natural com massa fusilli ^{1,3,6}	1229	294	15,6	5,3	18,5	0,7	19,4	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes com lentilhas e fusilli ^{1,3,6,8,10,11}	798	189	3,7	0,5	28,0	1,7	9,6	0,1
	Prato Rápido	Picadinho de vaca com Nachos ⁷	556	133	5,0	1,5	10,9	1,4	10,7	1,0
	CAF'S NATAL	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	4,6
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 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 ementa sujeita a alterações	Sopa	Sopa espinafres e Feijão manteiga	231	55	1,0	0,2	8,6	2,6	1,7	0,1
	Prato Geral	Bife de frango de tomata com macarrão ^{1,3,6}	680	161	3,9	0,7	15,4	0,8	15,1	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas simples com macarrão ^{1,3,6}	646	153	2,8	0,5	15,6	0,8	15,4	0,1
	Vegetariano	Macarrão com soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos ^{1,3,6,8,11}	539	128	2,1	0,4	13,9	0,9	10,9	0,1
	Prato Rápido	Pão chapata no forno com frango desfiado e legumes assados ¹	622	148	3,9	0,7	15,0	1,9	12,0	0,5
	Legumes / Salada	Beringela, Cenoura e Cogumelos assados	103	25	0,2	0,1	3,2	1,9	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
CAF'S NATAL	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
	Sopa	Juliana de legumes	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	Prato Geral	Bacalhau natas e cenoura ripada ^{4,7}	362	86	3,2	1,0	8,5	1,6	5,2	0,2
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas ⁴	362	86	1,9	0,3	8,0	1,2	8,7	0,2
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com chips de batata no forno com oregãos ¹	862	205	5,1	0,7	28,9	1,7	8,0	0,1
	Prato Rápido	Pudim de bacalhau ^{3,4,7}	664	158	3,8	0,6	15,9	0,8	14,5	2,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	87	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	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	
Lanche *	Sumo 100% + 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	
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	248	59	1,2	0,2	7,9	1,7	2,7	0,3
	Prato Geral	Pato estufado com laranja e massa penne ^{1,3}	626	148	4,1	0,7	13,8	1,3	13,6	0,2
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples com massa penne ^{1,3}	632	150	2,9	0,5	15,6	0,8	15,0	0,1
	Vegetariano	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo ¹	362	86	1,6	0,2	10,8	0,4	6,6	0,2
	Prato Rápido	Baguel de peru desfiado com queijo creme e cebolinho e chips de batata doce no forno	507	134	3,9	1,3	13,8	2,3	9,9	0,2
	Legumes / Salada	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	96	23	0,2	0,0	2,6	1,7	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 queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura	287	68	0,7	0,1	10,8	2,1	2,9	0,1
	Prato Geral	Pescada com todos (batata e ovo) ^{3,4}	302	72	2,0	0,3	6,4	1,0	6,4	0,1
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	381	90	2,1	0,3	8,6	0,8	8,8	0,2
	Vegetariano	Guisado de favas com batata corada	396	94	2,0	0,3	12,0	1,4	5,2	0,0
	Prato Rápido	Salada Oceânica (lascas de pescada com massa espiral, delicias do mar e legumes frescos) ^{1,3,4,6}	496	118	3,2	0,5	11,5	1,9	9,7	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
5ª Feira	Sopa	Sopa de macedónia	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	Prato Geral	Arroz à valenciana (ervilhas, peito de frango, lombo de porco e salsichas de aves) ^{6,9}	547	130	3,3	0,7	13,7	1,2	10,3	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango com arroz de lombardo (peito de frango)	523	124	2,2	0,4	12,6	0,8	12,6	0,1
	Vegetariano	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos ^{1,6,10}	798	190	2,3	0,2	29,3	0,4	12,7	0,2
	Prato Rápido	Bifana no pão com molho de mostarda e cubos de batata doce no forno ^{1,10}	881	215	7,7	1,6	20,1	1,7	15,6	0,8
	Legumes / Salada	Couve flor, lombardo e cenoura cozidos	163	38	0,8	0,0	6,2	0,0	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 + 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	
6ª Feira	Sopa	Sopa de macedónia	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	Prato Geral	Arroz à valenciana (ervilhas, peito de frango, lombo de porco e salsichas de aves) ^{6,9}	547	130	3,3	0,7	13,7	1,2	10,3	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango com arroz de lombardo (peito de frango)	523	124	2,2	0,4	12,6	0,8	12,6	0,1
	Vegetariano	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos ^{1,6,10}	798	190	2,3	0,2	29,3	0,4	12,7	0,2
	Prato Rápido	Bifana no pão com molho de mostarda e cubos de batata doce no forno ^{1,10}	881	215	7,7	1,6	20,1	1,7	15,6	0,8
	Legumes / Salada	Couve flor, lombardo e cenoura cozidos	163	38	0,8	0,0	6,2	0,0	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 + 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 1º Ciclo no 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, 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	Sopa	Sopa de juliana	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,1
	Prato Geral	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
	Prato Ligeiro	Bifinhos de peru com cogumelos simples e arroz branco	896	214	1,7	0,2	36,4	1,3	12,8	0,1
	Vegetariano	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
	Prato Rápido	Bowl de peru com <i>couscous</i>	1069	255	10,1	1,5	24,5	1,0	15,5	0,7
	Legumes / Salada	Alho francês, ervilhas e brócolos	157	37	0,5	0,1	3,3	0,7	3,1	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 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	296	70	1,2	0,2	10,7	2,3	2,8	0,2
	Prato Geral	Cherne estufado com batata corada ⁴	509	121	5,4	1,2	9,0	0,6	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Cherne cozido com batata cozida ⁴	521	124	4,9	1,2	9,6	0,6	9,9	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes com soja e batata cozida ^{1,6,8,11}	544	129	2,2	0,3	15,2	1,0	10,9	0,1
	Prato Rápido	<i>Tosta aberta</i> (pão fatiado torrado com ovo mexido) ^{1,3} com palitos de cenoura	1110	266	11,4	2,1	29,3	1,5	10,3	1,0
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	160	38	0,8	0,0	4,1	0,1	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	290	69	0,8	0,1	6,2	1,4	8,6	0,2
	Prato Geral	<i>Chili</i> com arroz branco	547	130	3,3	0,7	13,7	1,2	10,3	0,2
	Prato Ligeiro	Febras de porco grelhadas com arroz	523	124	2,2	0,4	12,6	0,8	12,6	0,1
	Vegetariano	<i>Chili</i> de cogumelos com arroz	742	176	4,0	0,6	25,9	1,6	6,7	0,3
	Prato Rápido	Picadinho de Vaca com <i>Nachos</i>	616	146	4,4	1,0	14,6	0,8	11,3	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	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 agrião	318	75	1,8	0,3	11,5	1,4	2,3	0,2
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ^{1,4}	452	107	2,8	0,3	14,1	1,6	5,7	0,4
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ⁴	335	79	1,7	0,2	7,5	1,4	7,9	0,1
	Vegetariano	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
	Prato Rápido	<i>Wrap</i> com douradinhos de pescada e salada de alface ripada com milho ^{1,4}	854	204	9,1	1,2	19,4	0,4	10,7	1,4
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,3	6,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com 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 cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,2
	Prato Geral	Vitela estufada com cenoura e espagete ^{1,3}	991	236	13,8	2,4	14,1	0,8	13,5	0,6
	Prato Ligeiro	Vitela estufada simples com esparguete ^{1,3}	974	232	13,2	2,3	14,3	0,8	13,6	0,6
	Vegetariano	Esparguete com lentilhas no molho de tomate ^{1,3,6,8,10,11}	830	196	3,7	0,5	30,2	2,1	9,3	0,1
	Prato Rápido	<i>Baguete de</i> Vitela estufada com alface e tomate e batata frita pala-pala	892	213	5,5	1,3	30,0	1,4	9,5	1,6
	Legumes / Salada	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,6	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 1º Ciclo na ES Caravelos (EB Arneiro) e EB St. António

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

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 Tremço, 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	Sopa								
		236	56	1,2	0,2	9,0	1,6	1,6	0,1
	Prato Geral								
		960	229	10,0	3,1	20,6	0,6	14,1	0,2
	Prato Ligeiro								
		920	220	10,5	3,6	17,4	0,2	13,6	0,1
	Vegetariano								
	382	91	1,8	0,3	13,1	1,2	3,6	0,1	
Prato Rápido									
	967	231	12,1	2,1	16,9	0,4	13,0	0,6	
Legumes / Salada									
	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8	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								
		198	47	0,9	0,1	6,6	1,2	2,0	0,1
	Prato Geral								
		364	87	2,8	0,7	6,7	1,5	8,1	0,1
	Prato Ligeiro								
		304	73	1,7	0,5	5,9	1,9	6,9	0,1
	Vegetariano								
	609	144	2,4	0,3	22,6	1,7	6,9	0,1	
Prato Rápido									
	736	175	4,4	1,1	21,3	3,0	12,1	0,4	
Legumes / Salada									
	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	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								
		254	60	1,3	0,2	8,2	1,8	2,6	0,3
	Prato Geral								
		960	229	10,0	3,1	20,6	0,6	14,1	0,2
	Prato Ligeiro								
		920	220	10,5	3,6	17,4	0,2	13,6	0,1
	Vegetariano								
	894	213	9,8	1,2	18,3	1,7	11,9	0,7	
Prato Rápido									
	570	135	3,1	0,8	14,7	0,7	12,0	1,4	
Legumes / Salada									
	134	32	0,8	0,1	1,5	0,0	3,4	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								
		209	50	0,9	0,1	7,3	2,3	1,9	0,1
	Prato Geral								
		629	150	4,7	0,8	15,5	1,0	10,0	0,3
	Prato Ligeiro								
		416	99	2,3	0,3	8,7	0,5	10,4	0,2
	Vegetariano								
	758	181	5,2	0,7	27,7	1,4	4,7	0,4	
Prato Rápido									
	941	224	9,6	1,8	24,3	1,3	9,5	0,3	
Legumes / Salada									
	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0	
Sobremesa									
	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	
Lanche *									
	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	Sopa								
		345	82	1,1	0,2	14,5	1,6	2,5	0,1
	Prato Geral								
		638	151	3,7	0,6	15,4	0,5	13,9	0,2
	Prato Ligeiro								
		604	143	2,5	0,4	16,3	0,4	13,7	0,2
	Vegetariano								
	497	118	2,5	0,4	15,8	1,5	5,9	0,1	
Prato Rápido									
	653	156	6,0	1,4	10,2	1,3	15,3	1,3	
Legumes / Salada									
	290	69	2,4	0,0	5,3	0,3	6,2	0,0	
Sobremesa									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *									
	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2	

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

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

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de Sesamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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

ALERGÉNIOS