

		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	272	64	1,1	0,2	11,2	2,7	1,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete <sup>1,3</sup>	880	209	5,6	1,4	22,3	1,7	16,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete <sup>1,3</sup>	949	225	6,0	1,5	24,0	1,7	18,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete <sup>1,3,7,12</sup>	846	201	6,4	0,9	27,4	2,8	6,1	0,4
	<b>Prato Rápido</b>	Pão Chapata de lombo de porco com alface e cenoura ripada e chips de batata no forno	654	155	3,7	1,0	16,9	1,4	12,8	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e couve roxa	95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	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 de grão-de-bico com grelos de couve	718	171	3,6	0,5	24,4	1,9	7,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada <sup>3,4</sup>	471	112	3,3	0,6	9,0	0,6	11,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Garoupa ao natural no forno com batata corada <sup>4</sup>	457	109	2,7	0,4	9,8	0,6	10,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e soja) com batata corada <sup>1,6,8,11</sup>	577	137	1,7	0,2	14,7	1,7	13,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Salada do mar com queijo creme (garoupa em lascas com delícias do mar, batata, milho e cenoura) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,14</sup>	444	105	3,1	0,6	9,9	1,3	9,2	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	307	74	5,5	0,8	3,0	2,5	2,0	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>	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	221	52	1,1	0,2	9,0	0,5	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru no forno com massa <i>penne</i> <sup>1,3,6</sup>	888	210	4,7	1,0	25,8	1,6	16,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de peru no forno simples com massa <i>penne</i> <sup>1,3,6</sup>	974	230	5,2	1,1	28,3	1,5	17,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Massada de legumes (massa <i>penne</i> , alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) <sup>1,3,6</sup>	996	236	3,4	0,8	37,5	2,8	11,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de pernas de frango com <i>couscous</i> e pimentos <sup>1,6,10</sup>	852	202	5,6	1,1	22,6	0,7	15,1	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + 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	270	64	1,1	0,2	10,2	2,1	2,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de bacalhau <sup>4</sup>	680	161	2,3	0,4	21,8	0,2	12,9	2,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Arroz de bacalhau ao natural <sup>4</sup>	758	180	2,7	0,4	23,6	0,0	14,8	2,6
	<b>Vegetariano</b>	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco <sup>9</sup>	1569	372	6,5	0,9	63,6	1,2	11,5	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete no forno com lascas de bacalhau e grelos <sup>1,4</sup>	744	176	1,5	0,3	21,7	0,4	18,3	14,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de Cenoura, Pepino e Beterraba	96	23	0,2	0,1	3,3	1,8	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com 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								
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango assada com arroz branco e batata frita <i>pala-pala</i>								
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de frango assada ao natural com arroz branco								
	<b>Vegetariano</b>	Seitan forno com arroz branco e batata frita <i>pala-pala</i>								
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de peru com ervilhas, milho e cogumelos <sup>1,3,7</sup>								
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e cenoura								
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina								
	<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

**Fim do 1º Semestre**

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

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

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

**ALERGÉNICOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Avaliação 1º semestre

(de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023)

Ementas sujeitas a alteração, por motivos de calendário escolar

		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	170	40	0,8	0,2	6,4	0,3	1,4	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assado (fatado) com arroz de forno	831	198	6,8	1,8	21,2	0,3	12,6	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de peru assado simples (fatado) com arroz de forno	918	218	6,6	1,9	24,7	0,0	14,8	0,2
	Vegetariano	Ranchinho Vegetariano com Tofu aos cubos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	680	162	7,1	1,5	12,4	0,5	10,6	0,1
	Prato Rápido	Cacetinho de peru com alface, cenoura e milho com chips de abóbora no forno <sup>1</sup>	523	125	2,5	0,4	13,6	0,5	11,5	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Ervilhas com Espinafres	321	77	2,0	0,3	9,2	1,1	3,6	0,3
	Prato Geral	Massada de peixe (cherna, pescada e maruca) <sup>1,3,4</sup>	848	201	4,5	0,9	25,4	0,0	13,8	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com massa cotovelinhos <sup>1,3,4</sup>	859	204	4,3	0,7	24,8	0,0	15,5	0,2
	Vegetariano	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>	680	162	7,1	1,5	12,4	0,5	10,6	0,1
	Prato Rápido	Pica-pau de pescada ao alinho com grão de bico torrado <sup>4</sup>	745	178	5,4	0,7	16,1	0,9	14,0	0,7
	Legumes / Salada	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269 / 344	64 / 82	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 17,9	13,4 / 17,5	0,2 / 0,2	0 / 0
Lanche *	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	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	217	51	0,8	0,1	8,2	1,7	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 <sup>1,6,7,11</sup>	769	182	2,9	0,5	22,8	0,3	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	679	161	2,1	0,4	18,8	0,4	15,9	0,2
	Vegetariano	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz <sup>1,10</sup>	950	225	4,7	0,8	37,6	0,5	6,5	0,5
	Prato Rápido	Wrap de frango com espinafres, milho e ervilhas <sup>1,10</sup>	704	167	4,5	0,7	15,4	0,5	14,8	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	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 <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	Sopa	Canja (com massinha pevide) <sup>1,3,6</sup> / Juliana de legumes	810 / 170	192 / 40	3,7 / 0,8	0,7 / 0,2	19,3 / 6,4	0 / 0,3	19,6 / 1,4	0,3 / 0,1
	Prato Geral	Lombo de atum no forno com batata corada <sup>4</sup>	524	124	4,1	1,1	8,3	0,6	13,2	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de atum com batata corada simples <sup>4</sup>	552	131	4,4	1,2	8,6	0,5	14,0	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida <sup>1,6,8,10,11</sup>	618	146	2,1	0,3	23,1	1,1	7,6	0,1
	Prato Rápido	Saladinha de atum com feijão frade e ovo <sup>3,4</sup>	794	189	7,8	1,0	14,5	0,9	14,3	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	276	66	1,1	0,1	9,9	2,1	3,2	0,1
	Prato Geral	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão encarnado e couve lombarda) <sup>1,3,6</sup>	1056	252	7,5	2,2	31,1	1,5	14,4	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão <sup>1,3,6</sup>	818	195	9,5	3,2	14,4	1,3	12,4	0,1
	Vegetariano	Feijão estufado com couve lombarda e massa <sup>1,3,6</sup>	1102	263	2,3	0,3	44,6	1,2	15,2	0,1
	Prato Rápido	Bowl de tirinhas de vaca estufadas com couscous e alho francês <sup>1,6,10</sup>	883	211	10,6	3,6	14,6	0,6	14,0	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 <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 no ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Cristalinos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNTOS

			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	197	47	0,7	0,1	7,5	2,0	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Caril de frango com arroz de milho <sup>9</sup>	760	180	3,6	0,5	19,7	0,0	17,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de frango simples com arroz	856	203	3,4	0,6	24,7	0,0	18,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	488	116	1,9	0,3	16,5	1,5	6,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pão pita com farripas de frango e salada de alface e cenoura ripada e chips de batata doce no forno <sup>1</sup>	541	128	0,9	0,2	15,8	1,6	13,4	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com 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	372	89	1,6	0,2	14,0	0,3	4,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau de cebolada e batata corada <sup>4</sup>	344	81	1,5	0,2	8,1	0,9	8,5	1,5
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau estufado simples e batata corada <sup>4</sup>	419	99	1,9	0,3	9,5	0,5	10,8	1,9
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada <sup>1,6</sup>	358	84	2,2	0,4	9,7	0,8	5,8	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Saladinha de bacalhau com grão e ovo <sup>3,4</sup>	576	137	3,5	0,6	12,6	0,7	12,6	1,6
	<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)	197	47	0,7	0,1	7,5	2,0	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	726	172	5,2	1,6	17,0	0,7	13,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	895	213	6,6	2,0	20,6	0,0	17,0	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>	967	230	5,0	1,3	33,5	2,0	10,1	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>	597	142	3,2	1,1	16,8	2,1	11,2	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com 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	204	48	0,9	0,2	7,7	1,0	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, grão e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	498	119	3,5	0,6	11,0	1,1	9,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	378	90	2,3	0,3	8,5	1,1	8,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>	714	171	2,1	0,3	28,3	1,2	8,9	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pataniscas de pescada no forno (com molho de iogurte) e Saladinha da horta <sup>1,3,7</sup>	423	101	3,1	0,6	9,8	1,1	7,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, nabo e feijão-verde cozido	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<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	271	64	1,4	0,2	8,8	1,2	3,0	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1287	306	15,6	2,7	25,9	0,2	15,2	0,6
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peito de pato estufado simples com arroz branco	908	216	5,9	1,2	27,1	0,0	13,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano <sup>1,3,6</sup>	1246	296	5,5	0,7	45,7	1,6	12,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap de pato estufado desfiado com salada alface ripada e milho <sup>1,10</sup>	945	225	11,4	1,9	16,8	0,5	12,8	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + 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 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>									
		Creme de cenoura	272	64	1,1	0,2	11,2	2,7	1,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelos <sup>1,3,6</sup>	1112	266	14,9	7,1	20,2	0,6	12,6	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos <sup>1,3,6</sup>	860	204	5,2	1,8	25,4	0,3	12,9	0,8
	<b>Vegetariano</b>	Almôndegas vegetarianas (lentilhas) estufadas e massa cotovelos <sup>1,3,6,10,11</sup>	1251	297	4,8	0,7	47,0	1,4	13,2	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Kebab</i> de almondegas estufadas com <i>couscous</i> <sup>1,6,10</sup>	1088	260	11,9	5,7	26,5	1,2	11,4	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve flor, Cenoura e Feijão verde cozido	128	31	0,2	0,0	3,8	3,2	2,2	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 juliana	222	53	0,8	0,1	8,7	2,9	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada de Potas com Arroz branco <sup>14</sup>	833	198	2,8	0,4	30,3	0,1	12,6	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	430	102	2,6	0,4	9,3	0,6	10,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada	603	143	2,9	0,4	21,1	1,8	6,1	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>	466	125	12,4	4,4	11,9	0,9	11,0	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	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>	323	77	1,6	0,3	12,1	1,1	2,5	0,4
	<b>Prato Geral</b>	Peito de frango estufado com cenoura, feijão verde e massa fusilli <sup>1,3</sup>	515	122	0,8	0,2	13,3	1,1	12,9	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peito de frango estufado simples com cenoura, feijão verde e massa fusilli <sup>1,3</sup>	590	140	2,4	0,4	13,6	1,0	13,4	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de feijão no forno com arroz branco <sup>1</sup>	1370	327	2,6	0,3	58,4	0,1	17,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Sanduíche</i> de frango desfiado com queijo creme e alface ripada e <i>chips de abóbora no forno</i> <sup>1,7</sup>	700	167	3,1	1,0	17,8	1,0	16,3	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve de bruxelas e cenoura cozida	163	39	0,8	0,2	4,2	3,6	2,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de agrião	391	93	2,0	0,3	15,2	1,0	2,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de salmão no forno com molho de coentros com batata assada <sup>4</sup>	756	181	12,1	2,2	8,8	0,7	8,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de salmão cozido com molho de coentros com batata assada <sup>4</sup>	768	184	11,9	2,3	9,2	0,6	9,5	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	316	75	1,5	0,2	9,7	1,8	3,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete de cereais com salmão lascarado em molho de coentros <sup>1,4,6,7,8</sup>	1163	277	13,9	2,4	24,3	0,0	13,7	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pêra assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com espinafres	651	155	3,4	0,4	21,5	1,4	6,9	0,3
	<b>Prato Geral</b>	Coxa de peru no forno com arroz e batata frita Pala-Pala	970	231	9,8	2,7	19,2	0,1	16,3	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Coxa de peru ao natural com arroz branco	777	184	3,0	0,5	20,3	0,0	18,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja fina com esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>	1304	308	3,8	0,5	42,9	2,0	24,2	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Pão chapata</i> com omelete de salsa e batata frita Pala-Pala <sup>1,3</sup>	1195	285	13,4	2,9	31,3	0,8	8,4	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e couve rouxa	100	24	0,0	0,0	3,1	1,3	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 + 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

(de 20 a 24 de fevereiro de 2023)

**INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL**

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª Feira</b> ementa sujeita a alterações	<b>Sopa</b>	Creme de courgette e batata doce	263	63	1,3	0,2	10,5	2,6	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru estufado com arroz	753	178	2,9	0,5	22,7	0,2	15,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru estufado simples com arroz	773	183	1,8	0,3	24,6	0,0	16,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga <sup>1,10</sup>	1277	303	3,5	0,6	46,6	0,4	14,6	0,3
	<b>Prato Rápido</b>	Cacetinho com peru desfiado e batata doce no forno <sup>1</sup>	765	181	3,3	0,6	21,9	1,1	15,1	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, milho e pepino	248	59	2,0	0,1	4,7	0,7	5,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	

<b>3ª Feira</b> ementa sujeita a alterações	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	276	66	1,1	0,1	9,9	2,1	3,2	0,1
	<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>	385	92	2,6	0,5	6,6	0,9	9,8	1,5
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau no forno ao natural com salada russa (batata, cenoura) <sup>4</sup>	338	80	1,1	0,2	7,5	1,2	9,6	1,8
	<b>Vegetariano</b>	Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata estufada <sup>1,6,8,10,11</sup>	601	143	2,5	0,3	21,6	2,0	6,5	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Cone de wrap com cubinhos de bacalhau ao alinho e alface ripada <sup>1,4,10</sup>	678	161	3,7	0,6	16,7	0,5	14,1	2,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, couve de bruxelas e cenoura cozida	152	36	0,6	0,1	4,0	3,3	2,1	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>	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	

<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de favas	296	70	1,2	0,2	10,7	2,3	2,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Stroganoff 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>	Stroganoff 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>	Bowl de couscou s com ripinhas de frango estufadas <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	

<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com lombardo	196	46	0,9	0,2	7,4	0,4	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Caril de Peixe (cação, cheme e pescada) com arroz branco <sup>4,9</sup>	778	185	3,9	0,7	23,9	0,2	13,1	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada estufada simples com batata cozida <sup>4</sup>	407	96	1,7	0,2	10,2	0,5	9,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)	353	84	1,9	0,2	10,2	1,4	4,5	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Hambúrguer de Atum (atum em conserva com grelos) com Alface e chips de batata no forno <sup>1</sup>	887	211	7,9	0,7	19,6	1,0	14,6	1,0
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde, cenoura e cogumelos salteados	226	54	3,4	0,5	2,7	2,2	2,2	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	

<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	234	55	1,0	0,2	9,1	1,6	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Tirinhas de vaca de cebolada com tomate e massa espiral <sup>1,3</sup>	824	196	8,7	2,9	16,7	0,6	12,2	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de vaca estufado simples com massa espiral <sup>1,3</sup>	1167	278	12,5	4,4	22,4	0,0	18,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Massa espiral de legumes (com grão) <sup>1,3</sup>	859	203	3,6	0,5	31,5	0,9	8,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Burrito de vaca com alface e cenoura ripados	898	214	10,6	3,4	15,5	1,0	13,0	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:

**ALERGÉNICOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura	272	64	1,1	0,2	11,2	2,7	1,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto estufado	915	217	5,2	1,3	24,8	0,1	17,2	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de porco simples com arroz branco	891	211	4,7	1,3	25,0	0,0	16,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano com arroz branco	1289	308	2,5	0,2	54,2	0,1	16,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Cubinhos de porco com massa lacinhos e misto de legumes assados <sup>1,3,6</sup>	651	154	4,3	1,1	15,1	0,0	13,1	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e abóbora	170	40	0,8	0,2	6,4	0,3	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Salmão ao limão com salada russa (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	626	150	9,8	1,8	7,3	1,3	7,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Salmão ao limão com salada (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	622	149	9,5	1,8	7,5	1,3	7,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Meia desfeita de legumes em juliana (batata, alho francês, cenoura, lombardo, couve roxa e favas)	356	84	1,4	0,2	11,1	1,6	4,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pizza de atum (com milho) <sup>1,7</sup>	904	216	10,0	1,7	16,3	0,9	15,1	0,9
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, feijão-verde e curgete	106	25	0,2	0,1	3,3	2,2	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>	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 grão e abóbora	380	90	1,9	0,3	13,2	0,7	3,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de aves (frango e peru)	792	187	3,1	0,5	23,0	0,2	16,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru estufado simples com arroz branco	821	194	2,5	0,4	25,0	0,0	17,7	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>	611	146	6,0	1,4	12,9	0,5	8,8	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada <sup>1,7</sup>	605	144	2,3	0,4	15,6	0,3	14,8	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e pepino	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de lombarda	335	80	1,5	0,2	13,0	1,5	2,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Dourada no forno lascada à primavera (ervilhas e cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>	441	105	4,1	0,8	9,3	1,4	6,7	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Dourada no forno ao natural com batata <sup>4</sup>	576	137	5,9	1,1	11,9	0,7	8,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Caldeirada vegetariana com grão estufado	694	165	4,1	0,5	21,8	1,1	7,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de pescada com misto de legumes <sup>1,3,4,7</sup>	417	112	11,4	4,2	9,3	0,5	10,2	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e brócolos	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pêra cozida	269 / 344	64 / 82	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 17,9	13,4 / 17,5	0,2 / 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 alho francês	307	73	1,4	0,2	11,9	1,6	2,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de borrego estufada com massa fusili <sup>1,3,6</sup>	813	193	5,3	1,6	21,2	0,2	14,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de borrego estufada ao natural com massa fusili <sup>1,3,6</sup>	898	213	5,4	1,8	23,3	0,0	16,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes com lentilhas e fusili <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1275	303	5,5	0,8	47,0	2,7	13,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Picadinho de vaca com Nachos <sup>7</sup>	704	168	5,5	1,3	14,7	0,5	14,0	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa espinafres e Feijão manteiga	608	145	2,5	0,4	19,2	0,7	7,7	0,3
	<b>Prato Geral</b>	Bife de frango de tomata com macarrão <sup>1,3,6</sup>	754	179	3,1	0,5	20,8	1,4	16,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de frango estufadas simples com macarrão <sup>1,3,6</sup>	838	198	2,8	0,5	22,7	1,6	19,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Macarrão com soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos <sup>1,3,6,8,11</sup>	1067	253	3,2	0,5	30,2	2,1	22,2	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pão chapata no forno com frango desfiado e legumes assados <sup>1</sup>	602	142	2,8	0,5	15,4	1,1	13,2	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Beringela, Cenoura e Cogumelos assados	99	23	0,2	0,0	2,3	2,0	2,0	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>	Juliana de legumes	197	47	0,7	0,1	7,5	2,0	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau natas e cenoura ripada <sup>4,7</sup>	848	204	12,6	5,5	10,6	0,7	11,8	2,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup>	361	86	1,7	0,3	7,4	1,2	9,7	1,8
	<b>Vegetariano</b>	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com chips de batata no forno com oregãos <sup>1</sup>	1145	272	6,3	0,8	38,9	1,9	11,2	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pudim de bacalhau <sup>3,4,7</sup>	425	102	4,1	0,9	0,6	0,5	15,1	2,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maça cozida	269 / 344	64 / 82	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 17,9	13,4 / 17,9	0,2 / 0,2	0 / 0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	270	64	1,1	0,2	10,2	2,1	2,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Pato estufado com laranja e massa penne <sup>1,3</sup>	779	185	5,7	1,2	19,0	0,4	14,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pato estufado simples com massa penne <sup>1,3</sup>	886	210	6,9	1,5	20,4	0,0	16,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo <sup>1,10</sup>	1261	301	3,1	0,4	51,9	0,2	15,4	0,3
	<b>Prato Rápido</b>	Baguel de peru desfiado com queijo creme e cebolinho e chips de batata doce no forno <sup>1,7</sup>	1279	304	17,4	3,7	19,2	0,4	17,2	1,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	97	23	0,2	0,0	2,8	1,9	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>	Creme de curgete com cenoura	344	82	4,2	0,6	8,7	1,5	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Pescada com todos (batata e ovo) <sup>3,4</sup>	459	109	3,9	0,7	7,6	0,5	10,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	405	96	1,9	0,3	9,0	0,6	10,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de favas com batata corada	391	93	1,6	0,2	12,2	1,4	5,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Salada Oceânica (lascas de pescada com massa espiral, delicias do mar e legumes frescos) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,14</sup>	553	131	2,9	0,4	15,7	0,7	10,0	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	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 macedónia	262	61	1,4	0,2	9,4	0,3	2,0	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz à valenciana (ervilhas, peito de frango, lombo de porco e salsichas de aves) <sup>6,9</sup>	757	180	6,2	1,7	16,1	0,2	14,3	0,6
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de frango com arroz de lombardo (peito de frango)	748	177	3,1	0,5	19,9	0,2	16,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos <sup>1,6,10</sup>	485	115	2,2	0,4	15,6	1,1	5,8	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bifana no pão com molho de mostarda e cubos de batata doce no forno <sup>1,10</sup>	746	177	4,8	1,2	19,9	1,9	13,0	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve flor, lombardo e cenoura cozidos	121	29	0,1	0,0	3,3	3,0	2,3	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 + 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	197	47	0,7	0,1	7,5	2,0	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e batata frita Pala-Pala	753	179	6,1	1,5	17,2	0,1	13,4	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de peru com cogumelos simples e arroz branco	554	131	2,0	0,4	13,5	0,1	14,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão, tomate, couve lombarda e cenoura com arroz branco	932	221	3,9	0,5	35,9	2,2	7,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de peru com <i>couscous</i> <sup>1,6,10</sup>	690	163	3,6	0,7	15,0	0,6	17,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Alho francês, ervilhas e brócolos	187	45	0,6	0,1	4,0	1,5	3,8	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>	Creme de alho francês	307	73	1,4	0,2	11,9	1,6	2,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Cherne estufado com batata corada <sup>4</sup>	492	117	4,4	1,0	10,5	0,7	8,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Cherne cozido com batata cozida <sup>4</sup>	501	119	4,3	1,1	10,2	0,6	9,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes com soja e batata cozida <sup>1,6,8,11</sup>	681	161	2,0	0,3	17,7	0,5	15,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Tosta aberta</i> (pão fatiado torrado com ovo mexido) <sup>1,3</sup> com palitos de cenoura	641	153	5,1	1,2	18,7	2,2	6,9	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<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	221	52	1,1	0,2	9,0	0,5	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	<i>Chili</i> com arroz branco	1072	256	9,5	3,1	27,0	0,1	15,5	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Febras de porco grelhadas com arroz	899	213	4,7	1,3	25,6	0,0	16,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	<i>Chili</i> de cogumelos com arroz	1120	267	2,2	0,2	46,4	0,0	15,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Picadinho de Vaca com <i>Nachos</i> <sup>1,10</sup>	989	236	12,6	4,0	15,2	0,5	14,7	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião	391	93	2,0	0,3	15,2	1,0	2,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos de pescada no forno com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>1,4</sup>	493	117	3,5	0,5	15,3	0,9	5,6	0,5
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com salada de batata (batata, nabo e cenoura) <sup>4</sup>	343	81	2,0	0,3	7,5	0,9	7,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	292	70	1,4	0,2	8,8	1,6	3,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Wrap</i> com douradinhos de pescada e salada de alface ripada com milho <sup>1,4,10</sup>	821	195	5,9	0,4	26,7	0,4	3,6	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e milho	322	76	2,6	0,0	6,0	0,3	6,8	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 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	272	64	1,1	0,2	11,2	2,7	1,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Vitela estufada com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	881	210	9,8	3,3	16,6	1,7	13,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Vitela estufada simples com esparguete <sup>1,3</sup>	1166	278	12,5	4,4	22,7	1,6	18,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete com lentilhas no molho de tomate <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1170	278	4,9	0,7	44,1	2,9	12,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	<i>Baguete de</i> Vitela estufada com alface e tomate e batata frita pala-pala <sup>1</sup>	1101	263	14,0	4,6	22,1	0,8	11,7	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo na ES 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 Trêmço, 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>								
		344	82	4,2	0,6	8,7	1,5	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		1006	241	13,5	5,0	14,0	0,8	15,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		1179	281	13,0	4,4	24,7	0,0	16,1	0,2
3ª Feira	<b>Vegetariano</b>								
		483	115	1,8	0,3	17,7	1,0	4,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>								
		861	206	10,1	3,3	14,9	0,9	12,5	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>								
		93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
4ª Feira	<b>Sobremesa</b>								
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>								
		527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
	<b>Sopa</b>								
		320	76	1,5	0,2	12,2	1,5	2,4	0,2
5ª Feira	<b>Prato Geral</b>								
		433	103	3,1	0,8	7,7	1,2	10,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		463	110	3,5	0,9	7,4	1,1	11,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>								
		636	151	2,7	0,3	23,3	1,8	6,4	0,1
6ª Feira	<b>Prato Rápido</b>								
		738	175	4,0	1,2	18,6	2,6	15,7	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>								
		109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>								
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
7ª Feira	<b>Lanche *</b>								
		466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
	<b>Sopa</b>								
		230	54	1,1	0,1	8,3	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		716	170	4,9	1,5	18,9	0,7	12,2	0,2
8ª Feira	<b>Prato Ligeiro</b>								
		741	176	4,4	1,5	20,4	0,6	13,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>								
		852	202	5,2	1,1	21,7	1,3	16,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>								
		638	151	3,5	0,7	14,9	0,9	13,8	0,5
9ª Feira	<b>Legumes / Salada</b>								
		236	57	4,0	0,6	1,8	1,6	2,4	0,2
	<b>Sobremesa</b>								
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>								
		463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
10ª Feira	<b>Sopa</b>								
		335	80	1,5	0,2	13,0	1,5	2,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>								
		621	148	4,2	0,7	14,6	0,9	11,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		405	96	1,9	0,3	9,3	0,6	10,0	0,2
11ª Feira	<b>Vegetariano</b>								
		630	150	3,0	0,4	22,3	1,7	6,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>								
		807	192	5,5	1,1	20,0	0,0	14,8	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>								
		100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
12ª Feira	<b>Sobremesa</b>								
		269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	<b>Lanche *</b>								
		422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
	<b>Sopa</b>								
		197	47	0,7	0,1	7,5	2,0	1,6	0,1
13ª Feira	<b>Prato Geral</b>								
		786	186	3,4	0,6	18,4	1,3	20,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		819	193	2,4	0,5	22,8	1,6	19,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>								
		508	120	2,2	0,4	16,3	2,2	6,8	0,1
14ª Feira	<b>Prato Rápido</b>								
		744	176	4,2	0,8	17,3	0,8	16,2	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>								
		322	76	2,6	0,0	6,0	0,3	6,8	0,0
	<b>Sobremesa</b>								
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
15ª Feira	<b>Lanche *</b>								
		404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de Sesamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trêmago, 14 Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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