

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

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

Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 2

(de 18 a 22 de setembro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
		166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	Prato Geral								
		534	126	2,5	0,5	15,3	0,7	10,2	0,3
	Prato Ligeiro								
		455	108	2,2	0,4	10,6	0,7	11,0	0,2
	Vegetariano								
	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6	
Prato Rápido									
	691	164	4,8	0,8	16,8	0,6	12,0	0,5	
Legumes / Salada									
	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	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								
		274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	Prato Geral								
		769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	Prato Ligeiro								
		624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	Vegetariano								
	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1	
Prato Rápido									
	811	194	10,2	1,9	16,6	2,6	8,2	0,3	
Legumes / Salada									
	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0	
Sobremesa									
	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4	
Lanche *									
	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	Sopa								
		236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	Prato Geral								
		649	154	5,0	1,4	15,0	2,1	11,4	0,2
	Prato Ligeiro								
		813	193	4,7	1,6	22,1	1,8	15,0	0,2
	Vegetariano								
	933	222	4,4	0,6	33,3	2,9	9,9	0,1	
Prato Rápido									
	584	139	3,7	1,2	15,2	1,1	10,7	0,2	
Legumes / Salada									
	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	0,1	
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								
		561 / 166	133 / 39	2,3 / 0,8	0,2 / 0,1	10,2 / 6,2	0,5 / 1,1	17,3 / 1,2	1 / 0,1
	Prato Geral								
		831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	Prato Ligeiro								
		900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	Vegetariano								
	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1	
Prato Rápido									
	3492	849	93,4	13,5	1,0	0,1	1,1	0,0	
Legumes / Salada									
	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1	
Sobremesa									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *									
	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	Sopa								
		233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	Prato Geral								
		834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	Prato Ligeiro								
		777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	Vegetariano								
	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1	
Prato Rápido									
	771	183	4,8	1,5	23,0	0,3	11,1	0,6	
Legumes / Salada									
	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1	
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: 1Cereais que contêm glúten, 2Cristalinos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de legumes	200	47	0,8	0,1	7,2	1,9	1,7	0,1
	Prato Geral									
		Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Prato Ligeiro									
		Pato estufado simples com arroz branco	1254	298	14,6	2,6	26,6	0,4	14,8	0,7
	Vegetariano									
	Estufado de favas com arroz branco	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2	
Prato Rápido										
	Wrap de pato desfiado com salada alface ripada cenoura e milho ^{1,10}	1017	242	12,6	2,2	18,3	0,9	12,7	0,8	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{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	281	67	1,2	0,2	9,4	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral									
		Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{4,7}	377	90	4,7	2,1	1,1	0,9	10,7	2,0
	Prato Ligeiro									
		Bacalhau cozido com batata cozida ⁴	392	93	1,2	0,2	9,7	0,6	10,5	1,9
	Vegetariano									
	Seitan com batata e cenoura ralada gratinado ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1050	252	16,5	3,2	14,7	1,0	10,6	1,0	
Prato Rápido										
	Pudim de bacalhau ^{1,3,4,7}	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{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)	186	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,1
	Prato Geral									
		Almondegas de vaca estufadas com cenoura e esparguete ^{1,3}	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	Prato Ligeiro									
		Almondegas de vaca estufadas simples com esparguete ^{1,3}	910	216	5,7	1,9	27,2	1,8	13,1	0,9
	Vegetariano									
	Almondegas vegetarianas (lentilhas) estufadas e esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	1140	269	2,8	0,4	46,9	1,9	12,8	0,1	
Prato Rápido										
	Kebab de almondegas estufadas em pão pita com molho de iogurte e alface ^{1,7}	732	174	4,9	1,3	22,9	1,3	8,7	1,0	
Legumes / Salada										
	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	Sopa									
		Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos	185	44	0,8	0,1	6,6	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral									
		Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) ^{3,4}	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	Prato Ligeiro									
		Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	352	84	1,8	0,3	8,4	1,2	7,9	0,2
	Vegetariano									
	Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ¹	430	102	2,5	0,4	15,6	1,6	2,9	0,2	
Prato Rápido										
	Pataniscas de pescada no forno e Saladinha da horta ^{1,3,4,7}	421	100	2,8	0,4	10,9	1,2	7,1	0,2	
Legumes / Salada										
	Abóbora aos cubos	47	11	0,2	0,1	1,7	0,0	0,3	0,0	
Sobremesa										
	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7	
Lanche *										
	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	Sopa									
		Sopa de brócolos com cenoura ralada	193	46	1,0	0,1	6,6	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral									
		Caril de peru com arroz branco ⁹	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	Prato Ligeiro									
		Bife de peru simples com arroz branco	756	179	2,1	0,4	24,0	0,2	15,6	0,2
	Vegetariano									
	Caril de grão com arroz branco ⁹	1133	269	5,6	0,7	42,6	2,0	9,1	0,2	
Prato Rápido										
	Pão Chapata com farripas de peru e salada de alface e cenoura ripada ¹	608	144	2,8	0,4	17,8	1,4	11,4	0,5	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{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, 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 cenoura	201	48	0,9	0,1	7,9	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral									
		Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	Prato Ligeiro									
		Bifes de frango estufados com esparguete ^{1,3}	657	155	1,9	0,4	19,6	1,8	14,2	0,2
	Vegetariano									
	Bolonhesa vegetariana (lentilhas, cenoura, beringela, milho e courgette) ^{1,6,8,10,11}	888	211	4,3	0,5	31,5	2,4	9,6	0,1	
Prato Rápido										
	Tacos com carne picada e salada ^{1,10}	778	186	8,4	2,6	16,0	0,9	10,5	0,5	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, cenoura e beterraba	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	Sopa									
		Sopa de grão com espinafres	400	95	2,2	0,3	13,2	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral									
		Garoupa assada com oregãos e limão com batata cozida ^{1,4,10,12}	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	Prato Ligeiro									
		Garoupa cozida com batata cozida ⁴	425	101	1,7	0,3	10,6	0,7	10,3	0,3
	Vegetariano									
	Jardineira de soja (batata, cenoura e feijão verde) ^{1,6,8,11}	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1	
Prato Rápido										
	Tortilha de garoupa e delicias do mar ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	501	120	5,2	0,5	6,7	0,7	10,9	0,4	
Legumes / Salada										
	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	107	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,1	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	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									
		Caldo verde ¹	254	60	1,3	0,2	9,0	0,9	2,1	0,1
	Prato Geral									
		Coxas de frango assadas com massa laços ^{1,3,6}	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
	Prato Ligeiro									
		Frango estufado simples e massa laços ^{1,3,6}	548	130	1,8	0,3	23,3	0,0	4,3	0,1
	Vegetariano									
	Hamburguer de grão no forno com massa laços ^{1,3,6}	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2	
Prato Rápido										
	Baguel de frango desfiado com queijo creme e alface ripada com chips de batata no forno ^{1,7}	696	165	4,1	1,7	18,9	1,2	12,2	0,6	
Legumes / Salada										
	Alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	Sopa									
		Creme de grelos	214	51	1,0	0,2	8,0	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral									
		Caldeirada de salmão (batata, tomate, pimento e cenoura) ⁴	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	Prato Ligeiro									
		Salmão com molho de coentros com batata assada ⁴	752	180	11,5	2,1	9,8	0,6	9,0	0,1
	Vegetariano									
	Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	339	81	1,9	0,3	10,1	1,7	3,7	0,1	
Prato Rápido										
	Baguete de cereais com salmão lascado em molho de coentros, alface ripada e cenoura ralada ^{1,4,11}	876	209	11,6	2,1	15,3	1,6	10,2	0,5	
Legumes / Salada										
	Salada de alface	62	15	0	0	1	1	2	0	
Sobremesa										
	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269	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 juliana	193	46	0,8	0,1	7,1	2,7	1,5	0,1
	Prato Geral									
		Peru no forno com arroz de feijão	780	186	5,9	1,5	20,9	0,6	12,0	0,2
	Prato Ligeiro									
		Peru ao natural com arroz branco	845	201	6,1	1,7	22,8	0,2	13,3	0,2
	Vegetariano									
	Feijão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) com arroz	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1	
Prato Rápido										
	Enroladinho (wrap) de peru, tomate e cogumelos com palitos de cenoura ^{1,10}	603	143	3,3	0,6	15,3	1,3	11,9	0,5	
Legumes / Salada										
	Feijão-verde, milho e cenoura cozidos	235	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,0	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2	

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

* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 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	Sopa	Creme de favas	195	46	1,6	0,2	4,4	1,8	2,4	0,2
	Prato Geral	Strogonoff de frango com arroz ⁷	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas com arroz	434	103	1,1	0,2	20,7	0,8	11,0	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	912	218	8,8	1,0	23,8	0,3	9,6	0,8
	Prato Rápido	Bowl de couscous com tirinhas de frango estufadas ^{1,6,10}	671	159	3,2	0,7	18,6	1,0	13,5	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ralada	219	52	0,9	0,1	7,9	2,6	2,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}	389	93	2,9	0,5	7,5	1,1	8,4	1,2
	Prato Ligeiro	Bacalhau no forno ao natural com batata e cenoura ⁴	335	79	0,9	0,1	8,2	1,1	8,9	1,6
	Vegetariano	Estufado com alho francês, cenoura, ervilhas e batata estufada	337	80	1,8	0,3	10,8	1,5	3,4	0,1
	Prato Rápido	Cone de wrap com lascas de bacalhau ao alinho e alface ripada ^{1,4,10}	677	161	3,9	0,7	17,3	0,7	12,9	2,4
	Legumes / Salada	Incluído no prato	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
	Prato Geral	Pato estufado de laranja e fusili tricolor ^{1,3}	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples com fusili tricolor ^{1,3}	1231	292	14,3	2,4	24,5	0,3	16,5	0,6
	Vegetariano	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate, cenoura e salada ^{1,10}	937	223	3,9	0,6	35,4	1,5	10,2	0,5
	Prato Rápido	Crepes recheados com pato desfiado, tomate e cenoura com palitos de cenoura ^{1,10}	890	212	11,1	1,9	16,9	1,8	9,9	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com lombardo	208	49	1,1	0,2	8,0	1,5	1,2	0,1
	Prato Geral	Pescada estufada com arroz alegre ⁴	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada estufada simples com arroz branco ⁴	658	156	2,0	0,3	22,8	0,8	11,2	0,3
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com arroz alegre (milho e cenoura) ¹	1047	248	4,9	0,6	39,6	1,5	9,0	0,1
	Prato Rápido	Hamburguer de pescada panado com molho de iogurte e chips de batatas doce no forno ^{1,3,4,7}	550	131	5,4	0,7	9,5	1,3	10,4	0,2
	Legumes / Salada	Feijão verde e cogumelos salteados	238	57	6,3	0,5	0,4	0,1	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	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 legumes (curgete, cenoura e alho francês)	228	54	1,1	0,2	8,6	1,7	1,6	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete ^{1,3}	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete ^{1,3}	740	176	5,1	1,8	19,0	2,1	12,8	0,1
	Vegetariano	Massa Fettuccine de legumes (com lentilhas) ^{1,3,6,8,10,11}	971	231	4,5	0,6	35,3	3,1	9,9	0,2
	Prato Rápido	Burrito de novilho com guacamole, alface e cenoura ripados ^{1,10}	734	175	6,5	1,9	16,5	1,1	11,1	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{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 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 cenoura com espinafres	237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto	919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	Prato Ligeiro	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco	817	194	4,1	1,1	24,0	0,2	14,9	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco	766	182	2,6	0,3	30,4	0,6	8,9	0,1
	Prato Rápido	Bifinhos de porco em bolo do caco com chips de batata no forno ¹	723	172	3,3	0,9	22,4	2,2	12,8	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e abóbora aos cubos	169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	Prato Geral	Lasanha de salmão ^{1,3,4,7}	1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão grelhado com batata cozida ⁴	726	174	11,0	2,1	9,5	0,7	8,7	0,1
	Vegetariano	Lasanha de vegetais (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) ^{1,3,7}	542	129	3,7	1,0	15,3	1,7	6,5	0,2
	Prato Rápido	Pizza de salmão (com milho) ^{1,4,7}	944	225	12,0	2,7	18,9	1,2	10,0	0,4
	Legumes / Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa	Creme de lentilhas e abóbora ^{1,6,8,11}	290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral	Arroz de aves (frango e peru) com chouriço ^{1,6,7,12}	690	164	4,4	1,0	13,7	0,1	17,2	0,4
	Prato Ligeiro	Bife de peru estufado simples com arroz branco	704	166	1,9	0,3	22,5	0,7	14,3	0,2
	Vegetariano	Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	705	168	7,0	1,5	15,9	0,7	9,1	0,1
	Prato Rápido	Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada e palitos de cenoura ^{1,7}	627	148	2,5	0,5	16,0	0,4	14,7	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo	219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	Prato Geral	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida ⁴	473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	Prato Ligeiro	Dourada no forno ao natural com batata ⁴	512	122	4,3	0,8	12,3	0,8	7,8	0,1
	Vegetariano	Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida	678	161	3,7	0,4	23,2	1,6	6,7	0,1
	Prato Rápido	Quiche de dourada com misto de legumes ^{1,3,4,7}	804	192	12,9	4,1	11,0	0,8	9,2	0,4
	Legumes / Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	242	57	1,1	0,2	9,3	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Borrego estufado com massa fusilli ^{1,3}	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado ao natural com massa fusilli ^{1,3}	750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes com favas e fusilli ^{1,3}	587	139	3,2	0,5	20,4	1,2	5,6	0,1
	Prato Rápido	Picadinho de borrego com cenoura ralada com Nachos ^{1,10}	610	145	5,0	1,5	12,0	1,1	11,9	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

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	Sopa espinafres e Feijão manteiga	341	81	1,6	0,2	12,2	2,2	3,7	0,2
	Prato Geral	Frango de tomatada com arroz e batata frita	794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz branco	719	170	1,9	0,4	22,7	0,5	15,0	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz e batata frita ^{1,6,8,11}	1172	279	9,5	2,4	29,8	0,7	16,3	0,3
	Prato Rápido	Pão chapata no forno com frango desfiado, legumes assados e batata frita ¹	905	215	8,8	2,3	23,8	0,9	9,6	0,7
	Legumes / Salada	Legumes assados: abóbora aos cubos, cenoura aos cubos e cogumelos	207	50	3,7	0,6	2,0	1,2	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau de cebolada com batata corada ⁴	380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas ⁴	365	86	1,4	0,2	8,6	1,0	9,4	2,0
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12}	798	189	3,8	0,5	29,6	1,4	6,9	0,1
	Prato Rápido	Pudim de bacalhau ^{1,3,4,7}	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	Legumes / Salada	Macedónia (feijão verde, nabo e cenoura)	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	184	44	1,1	0,2	6,0	2,1	1,4	0,1
	Prato Geral	Pato assado com cenoura e massa penne ^{1,3,6}	685	163	5,2	1,3	14,4	1,4	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Pato assado simples massa penne ^{1,3,6}	717	170	5,2	1,3	15,3	1,3	15,3	0,2
	Vegetariano	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo ^{1,10}	1078	256	5,2	0,8	42,3	0,9	8,4	1,2
	Prato Rápido	Baguel de pato desfiado com queijo creme e cebolino ^{1,7}	815	195	6,9	2,4	18,7	2,2	13,9	1,1
	Legumes / Salada	Alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Pescada à Gomes de Sá (ovo) ^{3,4}	480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	401	95	1,7	0,2	10,1	0,6	9,5	0,2
	Vegetariano	Guisado de favas com batata corada	410	97	2,6	0,4	13,7	1,4	3,6	0,1
	Prato Rápido	Salada Oceânica (lascas de pescada e ovo com massa espiral e legumes frescos) ^{1,3,4}	670	159	5,3	1,0	15,3	0,5	11,9	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	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 abóbora e alho francês	186	44	0,9	0,2	7,0	1,5	1,2	0,1
	Prato Geral	Arroz à valenciana (ervilhas, pimentos, frango, porco e lulas) ^{9,14}	619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	Prato Ligeiro	Bife de frango com arroz de lombardo	436	104	2,5	0,4	17,5	0,2	9,8	0,1
	Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (ervilhas, milho, tomate e pimentos) ⁹	767	182	4,9	0,7	28,9	1,2	4,4	0,2
	Prato Rápido	Baguete de cereais com lombo de porco e salada com palitos de cenoura ^{1,11}	640	152	4,0	1,0	15,7	1,7	12,5	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5

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

* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 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	Sopa de juliana	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	Prato Geral	Peru com cogumelos com esparguete ^{1,3}	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	Prato Ligeiro	Peru com cogumelos simples com esparguete ^{1,3}	615	145	2,0	0,4	15,2	1,5	16,1	0,2
	Vegetariano	Estufado de grão, cogumelos, tomate, couve lombarda e cenoura com esparguete ^{1,3}	971	231	5,1	0,7	33,9	3,0	9,4	0,1
	Prato Rápido	Prego de peru com palitos de cenoura ¹	695	164	2,4	0,5	20,7	1,4	14,1	0,7
	Legumes / Salada	Alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	685	163	4,4	0,6	23,1	1,0	7,2	0,6
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com arroz branco ⁴	630	149	2,4	0,4	21,0	1,0	10,4	0,2
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com salada de batata (batata, nabo e cenoura)	315	75	1,7	0,2	10,0	1,4	3,2	0,1
	Prato Rápido	Wrap com douradinhos de pescada e salada de alface ripada, milho e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	829	197	5,6	0,8	26,0	0,6	9,6	0,9
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e cenoura ralada	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 *	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	Sopa de abóbora com feijão verde laminado	183	43	0,8	0,1	6,8	1,7	1,3	0,1
	Prato Geral	Chili com couscous ^{1,6,10}	1004	240	10,9	3,6	20,3	0,4	14,9	0,2
	Prato Ligeiro	Carne de vaca picada estufadas simples e arroz branco	969	231	9,6	3,4	22,5	0,7	13,2	0,2
	Vegetariano	Chili de cogumelos com couscous ^{1,6,10}	1012	241	3,7	0,6	39,4	0,5	12,3	0,1
	Prato Rápido	Fajita (carne picada de vaca, feijão, alface, milho e couve roxa ripada e guacamole) ^{1,10}	923	220	8,7	2,7	21,3	0,7	13,0	0,5
	Legumes / Salada	Alface, milho e couve roxa	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de grão e cenoura ralada	382	91	1,9	0,2	13,2	2,8	3,4	0,2
	Prato Geral	Cherne estufado com batata corada ⁴	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	Prato Ligeiro	Cherne cozido com batata cozida ⁴	454	108	2,8	0,8	11,0	0,7	9,0	0,2
	Vegetariano	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com batata corada ^{1,6}	598	143	6,0	0,7	13,0	1,4	8,3	0,6
	Prato Rápido	Tosta aberta (pão fatiado torrado com ovo mexido e tomate) com chips de batata doce ^{1,3}	613	146	3,9	0,2	20,3	2,8	5,9	0,4
	Legumes / Salada	Legumes assados: cenoura, abóbora e curgete aos cubos	139	33	1,9	0,3	2,5	1,2	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de curgete com coentros	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Novilho estufado com cenoura e arroz	738	176	5,6	1,7	20,4	0,8	10,6	0,1
	Prato Ligeiro	Novilho estufado simples com arroz	812	193	5,8	1,9	22,4	0,7	12,4	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	628	150	3,1	0,4	22,2	1,9	6,4	0,1
	Prato Rápido	Baguete de sementes com novilho estufado com cenoura e alface ^{1,11}	707	168	5,6	1,7	17,0	1,3	11,8	0,4
	Legumes / Salada	Brócolos e couve flor cozida	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 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	Sopa	222	52	1,0	0,2	8,5	2,0	1,5	0,1
	Prato Geral	981	234	11,0	3,9	19,0	1,1	14,2	0,2
	Prato Ligeiro	979	233	10,0	3,5	20,5	2,1	14,7	0,2
	Vegetariano	974	232	6,3	1,4	31,3	2,2	10,5	0,2
	Prato Rápido	888	212	10,0	3,2	16,9	1,1	12,6	0,5
	Legumes / Salada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	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	244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	528	126	4,5	1,0	10,3	0,9	10,4	0,1
	Prato Ligeiro	476	113	3,4	0,9	8,3	0,9	11,7	0,1
	Vegetariano	635	151	3,0	0,4	22,8	1,9	6,1	0,1
	Prato Rápido	662	157	3,5	0,9	18,4	2,4	12,7	0,3
	Legumes / Salada	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	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	249	58	1,1	0,1	9,5	0,7	1,9	0,1
	Prato Geral	727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	Prato Ligeiro	757	181	4,7	1,5	20,4	0,8	13,9	0,2
	Vegetariano	899	216	9,5	2,1	18,0	0,1	13,3	0,1
	Prato Rápido	423	101	5,6	1,2	1,3	1,0	10,8	0,2
	Legumes / Salada	106	25	0,4	0,1	1,9	1,6	2,5	0,2
	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	196	47	0,8	0,1	7,2	2,1	1,5	0,1
	Prato Geral	764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
	Prato Ligeiro	715	170	4,8	0,9	22,3	0,8	9,1	0,3
	Vegetariano	970	230	4,8	0,6	35,9	1,6	8,1	0,1
	Prato Rápido	910	217	10,9	2,8	19,8	0,9	9,1	0,6
	Legumes / Salada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	Sobremesa	269 / 367	64 / 87	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 19,1	13,4 / 19,1	0,2 / 2,1	0,0 / 0,7
	Lanche *	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	Prato Geral	707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	Prato Ligeiro	697	165	2,1	0,4	20,5	2,0	15,3	0,2
	Vegetariano	520	124	2,5	0,4	17,2	2,0	5,6	0,1
	Prato Rápido	721	171	4,2	0,7	16,8	0,4	15,4	0,5
	Legumes / Salada	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1
	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 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