

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

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

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 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

# Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 2

(de 20 a 24 de novembro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>		166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Coxas de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e massa espiral <sup>1,3,6,7,11</sup>	912	216	4,5	0,8	27,1	0,2	15,9	0,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Coxas de frango cozido em caldo aromático e massa espiral <sup>1,3</sup>	894	211	4,0	0,8	24,7	0,0	18,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Wrap de cogumelos, grelos, milho e ervilhas com arroz <sup>1,10</sup>	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap de frango com grelos, milho e ervilhas <sup>1,10</sup>	691	164	4,8	0,8	16,8	0,6	12,0	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, milho e tomate	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>		527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>		274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de peixe (cherna, lombo de salmão e tamboril) <sup>4</sup>	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Cherna estufado simples com arroz branco <sup>4</sup>	624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de tofu (arroz) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bolo do caco com lascas de salmão e guacamole com palitos de cenoura <sup>1,4</sup>	811	194	10,2	1,9	16,6	2,6	8,2	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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
	<b>Lanche *</b>		466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>		236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Borrego assado com cenoura e batata corada	413	98	3,4	1,0	8,0	1,4	8,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Borrego assada ao natural com batata corada	463	110	3,5	1,2	9,0	0,7	10,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete gratinado com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) <sup>1,6,7,8,10,11</sup>	933	222	4,4	0,6	33,3	2,9	9,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de borrego estufados com couscous e alho francês <sup>1,6,10</sup>	584	139	3,7	1,2	15,2	1,1	10,7	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e beterraba	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	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>		463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>		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
	<b>Prato Geral</b>	Canja (com massinha pevide) <sup>1,3</sup> / Juliana de legumes	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Atum no forno com arroz branco <sup>4</sup>	900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Atum com arroz branco <sup>4</sup>	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Feijão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e arroz branco	3492	849	93,4	13,5	1,0	0,1	1,1	0,0
	<b>Legumes / Salada</b>	Saladinha de atum com batatas, feijão frade e ovo <sup>3,4</sup>	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Brócolos, cenoura e nabo	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>		422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>		233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Creme de couve flor	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Ranchinho (novilho) com lombardo, grão e macarronete <sup>1,3</sup>	777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarronete <sup>1,3</sup>	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Ranchinho vegetariano (grão com couve lombarda e macarronete) <sup>1,3</sup>	771	183	4,8	1,5	23,0	0,3	11,1	0,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Baguete de sementes de tirinhas de vaca estufadas e chips de batata <sup>1,11</sup>	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Feijão-verde e cenoura cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<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: 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

ALERGÉNTOS

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	200	47	0,8	0,1	7,2	1,9	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	<b>Prato Ligeiro</b>	1254	298	14,6	2,6	26,6	0,4	14,8	0,7
	<b>Vegetariano</b>	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	1017	242	12,6	2,2	18,3	0,9	12,7	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	<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	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	281	67	1,2	0,2	9,4	1,5	2,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	377	90	4,7	2,1	1,1	0,9	10,7	2,0
	<b>Prato Ligeiro</b>	392	93	1,2	0,2	9,7	0,6	10,5	1,9
	<b>Vegetariano</b>	1050	252	16,5	3,2	14,7	1,0	10,6	1,0
	<b>Prato Rápido</b>	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	<b>Legumes / Salada</b>	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Lanche *</b>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	186	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	<b>Prato Ligeiro</b>	910	216	5,7	1,9	27,2	1,8	13,1	0,9
	<b>Vegetariano</b>	1140	269	2,8	0,4	46,9	1,9	12,8	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	732	174	4,9	1,3	22,9	1,3	8,7	1,0
	<b>Legumes / Salada</b>	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	<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	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	185	44	0,8	0,1	6,6	1,7	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	352	84	1,8	0,3	8,4	1,2	7,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	430	102	2,5	0,4	15,6	1,6	2,9	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	421	100	2,8	0,4	10,9	1,2	7,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	47	11	0,2	0,1	1,7	0,0	0,3	0,0
	<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	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	193	46	1,0	0,1	6,6	1,8	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	756	179	2,1	0,4	24,0	0,2	15,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	1133	269	5,6	0,7	42,6	2,0	9,1	0,2
01/dez	<b>Prato Rápido</b>	608	144	2,8	0,4	17,8	1,4	11,4	0,5
Feriado	<b>Legumes / Salada</b>	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	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:

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

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

ALERGÉNICOS

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Creme de favas	195	46	1,6	0,2	4,4	1,8	2,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		Strogonoff de frango com arroz <sup>7</sup>	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Tirinhas de frango estufadas com arroz	434	103	1,1	0,2	20,7	0,8	11,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>									
	Strogonoff de seitan com arroz <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	912	218	8,8	1,0	23,8	0,3	9,6	0,8	
<b>Prato Rápido</b>										
	Bowl de couscous com tirinhas de frango estufadas <sup>1,6,10</sup>	671	159	3,2	0,7	18,6	1,0	13,5	0,2	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com 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 couve-flor e cenoura ralada	219	52	0,9	0,1	7,9	2,6	2,1	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>	389	93	2,9	0,5	7,5	1,1	8,4	1,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Bacalhau no forno ao natural com batata e cenoura <sup>4</sup>	335	79	0,9	0,1	8,2	1,1	8,9	1,6
	<b>Vegetariano</b>									
	Estufado com alho francês, cenoura, ervilhas e batata estufada	337	80	1,8	0,3	10,8	1,5	3,4	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Cone de wrap com lascas de bacalhau ao alinho e alface ripada <sup>1,4,10</sup>	677	161	3,9	0,7	17,3	0,7	12,9	2,4	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Incluído no prato	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
<b>Sobremesa</b>										
	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	
<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 courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Coxa de peru estufada de laranja e fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Coxa de peru estufada simples com fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1231	292	14,3	2,4	24,5	0,3	16,5	0,6
	<b>Vegetariano</b>									
	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate, cenoura e salada <sup>1,10</sup>	937	223	3,9	0,6	35,4	1,5	10,2	0,5	
<b>Prato Rápido</b>										
	Crepes recheados com peru desfiado, tomate e cenoura com palitos de cenoura <sup>1,10</sup>	890	212	11,1	1,9	16,9	1,8	9,9	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 + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de abóbora com lombardo	208	49	1,1	0,2	8,0	1,5	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Pescada estufada com arroz alegre <sup>4</sup>	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Pescada estufada simples com arroz branco <sup>4</sup>	658	156	2,0	0,3	22,8	0,8	11,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>									
	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com arroz alegre (milho e cenoura) <sup>1</sup>	1047	248	4,9	0,6	39,6	1,5	9,0	0,1	
<b>Prato Rápido</b>										
	Hamburguer de filete de pescada panado com molho de iogurte e chips de batatas doce no forno <sup>1,3,4,7</sup>	550	131	5,4	0,7	9,5	1,3	10,4	0,2	
<b>Legumes / Salada</b>										
	Feijão verde e cogumelos salteados	238	57	6,3	0,5	0,4	0,1	2,9	0,0	
<b>Sobremesa</b>										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>										
	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	228	54	1,1	0,2	8,6	1,7	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete <sup>1,3</sup>	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete <sup>1,3</sup>	740	176	5,1	1,8	19,0	2,1	12,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>									
	Massa Fettuccine de legumes (com lentilhas) <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	971	231	4,5	0,6	35,3	3,1	9,9	0,2	
<b>Prato Rápido</b>										
	Burrito de novilho com guacamole, alface e cenoura ripados <sup>1,10</sup>	734	175	6,5	1,9	16,5	1,1	11,1	0,5	
<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: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Alho, 10 Mostarda, 11 Sementes de Sesamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14 Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura com espinafres	237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	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
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco	817	194	4,1	1,1	24,0	0,2	14,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco	766	182	2,6	0,3	30,4	0,6	8,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bifinhos de porco em bolo do caco com chips de batata no forno <sup>1</sup>	723	172	3,3	0,9	22,4	2,2	12,8	0,4
	<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 aos cubos	169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Massa de salmão gratinada <sup>1,3,4,7</sup>	1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Salmão grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	726	174	11,0	2,1	9,5	0,7	8,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) <sup>1,3,7</sup>	542	129	3,7	1,0	15,3	1,7	6,5	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pizza de salmão (com milho) <sup>1,4,7</sup>	944	225	12,0	2,7	18,9	1,2	10,0	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, feijão verde e cenoura	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango assada com arroz branco e batata frita <i>pala-pala</i>	1077	257	11,8	3,1	24,0	0,2	13,5	0,5
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de frango assada com arroz branco	831	197	3,3	0,6	27,3	0,2	14,2	0,2
		Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	705	168	7,0	1,5	15,9	0,7	9,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada e palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	627	148	2,5	0,5	16,0	0,4	14,7	0,5
	<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 lombardo	219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>	473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Dourada no forno ao natural com batata <sup>4</sup>	512	122	4,3	0,8	12,3	0,8	7,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida	678	161	3,7	0,4	23,2	1,6	6,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de dourada com misto de legumes <sup>1,3,4,7</sup>	804	192	12,9	4,1	11,0	0,8	9,2	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	<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>	Creme de alho francês	242	57	1,1	0,2	9,3	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Borrego estufado com massa fusilli <sup>1,3</sup>	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Borrego estufado ao natural com massa fusilli <sup>1,3</sup>	750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes com favas e fusilli <sup>1,3</sup>	587	139	3,2	0,5	20,4	1,2	5,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Picadinho de borrego com cenoura ralada com Nachos <sup>1,10</sup>	610	145	5,0	1,5	12,0	1,1	11,9	0,4
	<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 Caravelos (EB Arneiro) e EB St. António

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

**ALERGÉNICOS**

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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa 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
25/dez	Vegetariano	Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz e batata frita <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1</sup>	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
Feriado	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	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 <sup>4</sup>	380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup>	365	86	1,4	0,2	8,6	1,0	9,4	2,0
26/dez	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos <sup>1,7,10,12</sup>	798	189	3,8	0,5	29,6	1,4	6,9	0,1
	Prato Rápido	Pudim de bacalhau <sup>1,3,4,7</sup>	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
Ementa sujeita a alteração devido aos CAF's	Sobremesa	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
	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 feijão verde	184	44	1,1	0,2	6,0	2,1	1,4	0,1
	Prato Geral	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne <sup>1,3,6</sup>	686	163	5,8	1,9	14,4	1,3	12,5	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca estufada simples massa penne <sup>1,3,6</sup>	737	175	5,6	1,9	16,3	1,4	13,8	0,1
27/dez	Vegetariano	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo <sup>1,10</sup>	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 <sup>1,7</sup>	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
Ementa sujeita a alteração devido aos CAF's	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	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) <sup>3,4</sup>	480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	401	95	1,7	0,2	10,1	0,6	9,5	0,2
28/dez	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) <sup>1,3,4</sup>	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
Ementa sujeita a alteração devido aos CAF's	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 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) <sup>9,14</sup>	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
29/dez	Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (ervilhas, milho, tomate e pimentos) <sup>9</sup>	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 <sup>1,11</sup>	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
Ementa sujeita a alteração devido aos CAF's	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 <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, 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 juliana	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	Prato Geral	Peru com cogumelos com esparguete <sup>1,3</sup>	613	145	2,8	0,5	15,0	1,3	14,4	0,2
	Prato Ligeiro	Peru com cogumelos simples com esparguete <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3</sup>	971	231	5,1	0,7	33,9	3,0	9,4	0,1
	Prato Rápido	Prego de peru com palitos de cenoura <sup>1</sup>	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
01/jan	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	Creme de alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	639	152	3,0	0,4	18,3	0,2	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com arroz branco <sup>4</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	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
02/jan	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 <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde laminado	183	43	0,8	0,1	6,8	1,7	1,3	0,1
	Prato Geral	Chili com arroz branco	1062	254	9,7	3,2	25,8	0,1	15,6	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca picada estufadas simples e arroz branco	969	231	9,6	3,4	22,5	0,7	13,2	0,2
	Vegetariano	Chili de cogumelos com arroz branco	716	171	2,6	0,4	29,0	0,2	7,0	0,5
	Prato Rápido	Fajita (carne picada de vaca, feijão, alface, milho e couve roxa ripada e guacamole) <sup>1,10</sup>	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 <sup>1,7</sup>	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 <sup>4</sup>	493	117	4,5	1,0	11,1	0,7	7,8	0,2
	Prato Ligeiro	Cherne cozido com batata cozida <sup>4</sup>	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 <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,3</sup>	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 <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
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 curgete com coentros	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Novilho estufado de tomatada com couscous (milho e cenoura) <sup>1,6,10</sup>	797	190	9,0	2,9	14,6	0,8	12,5	0,1
	Prato Ligeiro	Novilho estufado simples com couscous (milho e cenoura) <sup>1,6,10</sup>	794	189	8,8	3,0	14,1	1,1	12,9	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas no molho de tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	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 <sup>1,11</sup>	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 <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>								
		222	52	1,0	0,2	8,5	2,0	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		1061	254	13,2	5,5	18,3	1,3	15,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		1077	257	11,3	3,9	21,8	1,4	16,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>								
	974	232	6,3	1,4	31,3	2,2	10,5	0,2	
<b>Prato Rápido</b>									
	888	212	10,0	3,2	16,9	1,1	12,6	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>									
	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1	
<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	
3ª Feira	<b>Sopa</b>								
		244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>								
		528	126	4,5	1,0	10,3	0,9	10,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		476	113	3,4	0,9	8,3	0,9	11,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>								
	635	151	3,0	0,4	22,8	1,9	6,1	0,1	
<b>Prato Rápido</b>									
	662	157	3,5	0,9	18,4	2,4	12,7	0,3	
<b>Legumes / Salada</b>									
	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
<b>Sobremesa</b>									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<b>Lanche *</b>									
	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	<b>Sopa</b>								
		249	58	1,1	0,1	9,5	0,7	1,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		757	181	4,7	1,5	20,4	0,8	13,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>								
	899	216	9,5	2,1	18,0	0,1	13,3	0,1	
<b>Prato Rápido</b>									
	423	101	5,6	1,2	1,3	1,0	10,8	0,2	
<b>Legumes / Salada</b>									
	106	25	0,4	0,1	1,9	1,6	2,5	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	
5ª Feira	<b>Sopa</b>								
		196	47	0,8	0,1	7,2	2,1	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		715	170	4,8	0,9	22,3	0,8	9,1	0,3
	<b>Vegetariano</b>								
	970	230	4,8	0,6	35,9	1,6	8,1	0,1	
<b>Prato Rápido</b>									
	910	217	10,9	2,8	19,8	0,9	9,1	0,6	
<b>Legumes / Salada</b>									
	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1	
<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	
6ª Feira	<b>Sopa</b>								
		201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>								
		707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>								
		697	165	2,1	0,4	20,5	2,0	15,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>								
	520	124	2,5	0,4	17,2	2,0	5,6	0,1	
<b>Prato Rápido</b>									
	721	171	4,2	0,7	16,8	0,4	15,4	0,5	
<b>Legumes / Salada</b>									
	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	0,1	
<b>Sobremesa</b>									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
<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

ALERGÉNICOS