

		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 (folha)	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	Prato Geral	Esparguete de bolonhesa ^{1,3}	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Carne de vaca picada estufada simples com esparguete ^{1,3}	1025	244	9,8	3,7	22,1	1,8	16,2	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de favas com cenoura ralada e esparguete ^{1,3}	833	198	4,8	0,9	30,1	2,0	7,5	0,2
	Prato Rápido	Pizza com carne à bolonhesa, milho e queijo gratinado ^{1,7,10,12}	783	185	3,0	0,6	23,5	1,0	15,1	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	Creme de curgete com grão	395	94	2,1	0,3	13,3	1,7	3,8	0,2
	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	427	101	1,7	0,3	11,5	0,7	9,4	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja, milho e cogumelos com batata corada ^{1,6,8,11}	560	132	0,7	0,0	16,2	1,0	13,3	0,1
	Prato Rápido	Salada do mar com queijo creme (garoupa com delícias 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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Néctar de fruta + 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	261	62	1,3	0,2	9,9	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	850	202	4,1	1,0	27,7	0,4	12,9	0,2
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos e arroz branco	771	183	3,1	0,4	31,3	0,9	7,0	0,1
	Prato Rápido	Bowl de lombo de porco com couscous, milho e pimentos ^{1,6,10}	715	170	5,2	1,2	17,2	0,7	18,3	0,1
	Legumes / Salada	Couve-flor e milho cozidos	293	69	2,0	0,0	5,9	1,4	6,5	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 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	229	54	1,0	0,2	8,5	2,5	1,7	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}	585	138	1,2	0,2	18,3	0,9	12,7	2,0
	Vegetariano	Moussaka de lentilhas ^{1,3,6,7,8,10,11}	973	232	5,6	1,3	31,6	2,7	11,4	0,2
	Prato Rápido	Baguete no forno com lascas de bacalhau e grelos e chips de batata-doce no forno ^{1,4}	557	133	1,3	0,2	19,5	1,7	10,0	1,9
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4
Lanche *	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com abóbora (cubos)	156	37	0,8	0,1	5,0	2,1	1,6	0,1
	Prato Geral	Bife de peru com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	941	223	6,0	1,6	29,6	0,9	11,9	0,4
	Prato Ligeiro	Bife de peru grelhado simples com massa penne ^{1,6}	1674	397	10,7	3,2	47,1	1,9	25,3	0,5
	Vegetariano	Estufado de legumes (ervilhas, cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde) com massa penne ^{1,6}	490	116	3,0	0,6	16,8	2,7	4,3	0,1
	Prato Rápido	Quiche de peru com milho e cogumelos ^{1,3,7}	681	168	11,3	3,2	11,0	0,1	13,3	0,3
	Legumes / Salada	Tomate, cenoura e beterraba ripada com maçã ralada	142	34	0,2	0,0	6,2	5,2	0,7	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 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, 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 16 a 20 de setembro 2024)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
		364	86	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral								
		2193	522	20,6	3,7	55,8	0,6	27,6	0,5
	Prato Ligeiro								
		1940	462	18,5	3,4	56,6	0,6	16,3	0,4
	Vegetariano								
	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1	
Prato Rápido									
	691	164	4,8	0,8	16,8	0,6	12,0	0,5	
Legumes / Salada									
	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	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								
		203	48	0,9	0,2	7,7	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral								
		853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
	Prato Ligeiro								
		848	201	5,5	2,1	21,6	0,2	15,3	0,2
	Vegetariano								
	965	230	4,8	0,7	34,9	0,7	10,2	0,7	
Prato Rápido									
	811	194	10,2	1,9	16,6	2,6	8,2	0,3	
Legumes / Salada									
	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1	
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								
		588 / 166	139 / 39	2/0,8	0,2/0,1	10,6 / 6,2	0,3/1,1	18,2/1,2	1,1/0,1
	Prato Geral								
		568	135	4,7	1,2	9,4	0,8	13,2	0,2
	Prato Ligeiro								
		548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Vegetariano								
	360	86	2,2	0,3	12,0	1,3	3,3	0,1	
Prato Rápido									
	677	161	6,2	0,8	12,3	2,1	13,0	1,1	
Legumes / Salada									
	236	56	1,6	0,0	4,8	1,6	4,6	0,0	
Sobremesa									
	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *									
	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	Sopa								
		225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral								
		745	177	4,0	0,7	22,8	0,5	11,4	0,2
	Prato Ligeiro								
		778	184	2,7	0,5	26,4	0,4	12,8	0,2
	Vegetariano								
	635	151	3,8	0,6	24,6	1,4	3,3	0,2	
Prato Rápido									
	612	145	3,6	0,6	17,4	1,1	9,5	0,4	
Legumes / Salada									
	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0	
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								
		231	54	1,3	0,2	8,0	0,5	1,8	0,1
	Prato Geral								
		443	105	3,0	0,5	10,0	0,8	9,1	0,2
	Prato Ligeiro								
		407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano								
	609	145	3,2	0,4	21,2	1,7	5,8	0,1	
Prato Rápido									
	465	111	3,1	0,3	9,5	0,6	10,4	0,2	
Legumes / Salada									
	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1	
Sobremesa									
	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4	
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:

ALERGÉNTOS

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 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 cenoura	206	49	1,0	0,2	8,1	1,8	1,1	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	1360	323	15,1	2,7	29,8	0,0	16,8	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 de alface ripada, cenoura e milho e nachos no forno ^{1,10}	1017	242	12,6	2,2	18,3	0,9	12,7	0,9
	Legumes / Salada	Couve portuguesa (juliana), cogumelos e milho salteados	370	88	5,5	0,6	3,8	0,5	5,5	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	Sopa de feijão branco com Abóbora	290	69	1,3	0,2	9,7	1,5	2,9	0,1
	Prato Geral	Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{4,7}	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata cozida e cenoura cozida ⁴	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	Vegetariano	Seitan com batata e cenoura ralada gratinado ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	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 e 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 *	Néctar de fruta + 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)	189	45	0,8	0,1	6,9	1,8	1,5	0,1
	Prato Geral	Almôndegas de vaca estufadas e esparguete ^{1,3}	852	202	6,4	1,8	24,2	1,8	11,3	0,8
	Prato Ligeiro	Almôndegas de vaca estufadas simples com esparguete ^{1,3}	923	219	5,4	1,9	27,9	2,0	13,7	1,0
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	1202	284	3,4	0,4	48,2	2,0	13,9	0,2
	Prato Rápido	Kebab de almôndegas estufadas em baguete com molho de iogurte e alface e chips de beterraba ^{1,6,7}	732	174	4,9	1,3	22,9	1,3	8,7	1,0
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	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 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	188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, grão e ovo cozido) ^{3,4}	597	142	4,3	0,7	14,4	1,1	10,2	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, grão) ⁴	539	128	1,7	0,2	16,6	1,3	10,0	0,2
	Vegetariano	Salada da horta (batata, grão, cenoura, pimentos)	390	93	3,0	0,4	12,4	1,6	2,7	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	Feijão verde e brócolos	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4
	Lanche *	Néctar de fruta + 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	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	Coxa de peru estufada de laranja e arroz de milho	686	162	3,3	0,5	17,5	0,5	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	Coxa de peru estufada simples com arroz branco	754	178	2,1	0,4	20,9	0,0	18,7	0,2
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) com arroz de milho ¹	810	192	4,4	0,6	31,3	0,6	5,5	0,2
	Prato Rápido	Pão Chapata com farripas de peru e salada de alface e palitos de cenoura ¹	608	144	2,8	0,4	17,8	1,4	11,4	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e beterraba	89	21	0,2	0,0	3,0	1,4	1,1	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 grelos	220	52	1,1	0,2	8,2	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Massinha gratinada de garoupa (macarronete) ^{1,3,4,7}	1111	266	14,8	2,8	21,3	1,3	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa no forno ao natural com macarronete ^{1,3,4}	1247	297	13,2	3,1	23,3	1,3	15,4	0,2
	Vegetariano	Hamburguer de grão com macarronete ^{1,3}	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2
	Prato Rápido	Tortilha de garoupa, pimentos e algas ^{1,2,3,4,7,14}	778	186	8,4	2,6	16,0	0,9	10,5	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino	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 *	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 espinafres (folha)	273	65	1,5	0,2	10,2	1,9	1,8	0,2
	Prato Geral	Borrego estufado com cenoura e arroz branco	745	177	4,8	1,4	21,8	0,5	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado simples com arroz branco	890	211	4,7	1,6	26,9	0,0	14,9	0,2
	Vegetariano	Empadão vegetariano (lentilhas, cenoura, beringela, milho e courgette) ^{1,6,7,8,10,11}	871	206	3,8	0,4	32,3	0,6	9,6	0,1
	Prato Rápido	Tacos de tiras de borrego e salada e nachos no forno ^{1,10}	501	120	5,2	0,5	6,7	0,7	10,9	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	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 *	Néctar de fruta + 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 ervilhas com cenoura aos cubos	244	58	1,3	0,2	7,8	2,5	2,1	0,2
	Prato Geral	Lombo de escamudo com oregãos e limão com batata cozida ^{1,4,10,12}	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de escamudo cozido com batata cozida ⁴	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Jardineira primaveril (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	Baguete de cereais com escamudo lascado em molho de coentros, alface ripada e palitos de cenoura ^{1,4,8,11}	696	165	4,1	1,7	18,9	1,2	12,2	0,6
	Legumes / Salada	Legumes assados: curgete, abóbora e brócolos	204	49	3,6	0,6	1,7	0,4	1,7	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 juliana (couve coração)	205	49	0,9	0,1	7,6	2,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Panados de frango no forno com arroz de feijão ^{1,3,12}	2024	482	15,3	3,2	56,7	1,3	29,3	1,1
	Prato Ligeiro	Frango ao natural com arroz branco	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	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 frango, tomate e cogumelos com palitos de cenoura ^{1,10}	876	209	11,6	2,1	15,3	1,6	10,2	0,5
	Legumes / Salada	Tomate, pepino e couve roxa	253	60	2	0	5	1	5	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	206	49	1,0	0,2	8,1	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral	Empadão de atum do "Chef Mauro" (com batata aos cubos) ^{1,3,4,7}	660	157	4,5	1,1	14,7	1,4	13,5	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de atum inteiro ao natural com batata (batata, cenoura, feijão verde e nabo) ⁴	520	123	4,2	1,0	8,9	1,2	12,0	0,1
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e batatas aos cubos	363	86	2,2	0,3	12,2	1,5	3,2	0,1
	Prato Rápido	Bife de atum em bolo do caco com palitos de cenoura ^{1,4}	662	157	3,5	0,9	18,4	2,4	12,7	0,3
	Legumes / Salada	Incorporado no prato (feijão verde, cenoura e nabo)	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo caseiro ^{1,3,7}	269 / 732	64 / 175	0,5 / 0,74	0,1 / 0,3	39,8 / 13,4	3,3 / 13,4	0,2 / 4,7	0,0 / 1,5
	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:

ALERGÉNICOS

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde laminado	168	40	1,0	0,2	5,5	1,9	1,3	0,1
	Prato Geral	Bifinhos de porco com fusilli tricolor ^{1,3}	873	207	6,1	1,3	21,8	0,2	16,2	0,2
	Prato Ligeiro	Tirinhas de porco estufadas com fusilli tricolor ^{1,3}	892	211	4,3	1,1	24,7	0,0	18,5	0,2
	Vegetariano	Falafel (bolinhas de grão de bico no forno) com fusilli tricolor ^{1,3}	1248	296	5,9	0,8	46,0	1,5	11,2	0,1
	Prato Rápido	Bowl de couscous com tirinhas de porco 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 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 couve-flor e cenoura ralada	224	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Garoupa no forno com molho de salsa e salada horta (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas) ⁴	383	91	2,1	0,3	7,9	1,0	9,3	1,6
	Prato Ligeiro	Peixe assado no forno (garoupa) ao natural com salada horta (batata, feijão-verde, cenoura) ⁴	321	76	0,6	0,1	7,9	1,1	9,2	1,7
	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 garoupa ao alinho e saladinha da horta ^{1,4,10}	677	161	3,9	0,7	17,3	0,7	12,9	2,4
	Legumes / Salada	Couve-flor	43	10	0	0	1	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Néctar de fruta + 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 curgete com coentros	210	50	1,0	0,2	7,9	1,5	1,6	0,1
	Prato Geral	Caril de peru com arroz branco ⁹	744	176	3,5	0,6	21,8	0,6	14,0	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de peru simples com arroz branco	814	192	1,7	0,3	26,6	0,0	17,4	0,2
	Vegetariano	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate e cenoura ^{1,10}	1073	256	4,5	0,7	40,6	1,3	11,7	0,6
	Prato Rápido	Crepes recheados com peru estufado e palitos de cenoura ^{1,10}	890	212	11,1	1,9	16,9	1,8	9,9	0,8
	Legumes / Salada	Feijão verde laminado, curgete e cenoura salteados	106	26	0,3	0,1	2,9	1,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com 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 grão com espinafres	420	100	2,3	0,3	13,8	2,2	4,1	0,3
	Prato Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido) ^{3,4}	436	104	3,3	0,6	8,0	0,6	10,0	1,6
	Prato Ligeiro	Saladinha simples de bacalhau cozido e batata cozida ⁴	376	89	0,7	0,1	9,7	0,6	10,5	1,9
	Vegetariano	Strogonof de seitan e cogumelos com arroz alegre ^{1,6}	749	179	7,1	0,8	19,4	0,8	8,3	0,6
	Prato Rápido	Filete de pescada panado no pão chapata com molho de iogurte e palitos de batata doce no forno ^{1,3,4,7,14}	550	131	5,4	0,7	9,5	1,3	10,4	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 / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4
	Lanche *	Néctar de fruta + 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	241	57	1,1	0,2	9,2	2,3	1,6	0,1
	Prato Geral	Carne guisada (tirinhas de novilho) com fettuccine e cenoura ^{1,3}	688	164	5,4	1,6	17,4	2,0	10,8	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de novilho estufado simples com fettuccine e cenoura ^{1,3}	821	195	5,3	2,0	21,4	2,1	14,7	0,2
	Vegetariano	Fettuccine de legumes (com lentilhas) com cogumelos ^{1,3,6,8,10,11}	745	177	3,4	0,5	26,2	2,3	8,4	0,1
	Prato Rápido	Burrito de novilho com guacamole, alface e cenoura ripados e chips de beterraba ^{1,10}	734	175	6,5	1,9	16,5	1,1	11,1	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface e pepino	72	17	0,3	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 + 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:

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									
		Creme de couve flor	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Arroz de atum (atum desfiado estufado em molho de tomate) ⁴	1792	426	15,7	2,1	42,4	1,2	28,0	2,3
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Vegetariano	Pizza vegetariana (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,7,10,12}	718	171	6,7	1,9	20,0	2,0	6,4	0,5
	Prato Rápido	Pizza de atum (com milho e algas) ^{1,2,4,7,10,12}	723	172	3,3	0,9	22,4	2,2	12,8	0,4
	Legumes / Salada	Brócolos, curgete e milho	219	52	1,6	0,1	4,0	0,4	4,7	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 lombardo	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	Strogonof de frango com macarronete ^{1,3,7}	983	234	8,4	2,8	24,4	1,6	14,3	0,1
	Prato Ligeiro	Bifinhos de frango simples com macarronete ^{1,3}	993	235	4,0	1,0	30,7	1,7	18,1	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, couve lombarda) ^{1,3}	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	Prato Rápido	Bifinhos de frango em bolo do caco com <i>chips</i> de batata no forno ¹	944	225	12,0	2,7	18,9	1,9	10,0	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba ripada	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 *	Néctar de fruta + 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 espinafres	244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida ⁴	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Filete de peixe assado ao natural (filete de tilápia) com batata cozida ⁴	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Favas estufadas com tomate e cenoura, com batata cozida	337	80	2,0	0,3	11,3	1,6	3,0	0,1
	Prato Rápido	Quiche de tilápia com misto de legumes ^{1,3,4,7}	627	148	12,1	0,5	16,0	0,8	14,7	0,3
	Legumes / Salada	Feijão-verde, grelos e couve-flor	131	31	0,3	0,1	3,1	1,9	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos e cenoura	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de porco ao natural com arroz branco	886	210	3,9	1,2	26,7	0,0	16,7	0,2
	Vegetariano	Feijjada vegetariana brasileira (feijão preto, cenoura, couve, arroz branco)	881	210	3,5	0,4	36,4	1,0	7,5	0,1
	Prato Rápido	Bifana ao alinho em baguete de mistura com alface e tomate ¹	804	192	12,9	4,1	11,0	0,6	9,2	0,5
	Legumes / Salada	Couve roxa ripada, cenoura e pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Néctar de fruta + 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 lentilhas ^{1,6,8,11}	364	86,4	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral	Salmão no forno com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12}	786	188	12,5	2,3	9,9	0,6	8,7	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão no forno simples com batata cozida ⁴	731	175	10,8	2,0	10,1	0,6	8,9	0,2
	Vegetariano	Tofu estufado com legumes no forno (batata, cenoura, pimentos, alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	479	115	5,9	1,3	6,7	1,0	7,4	0,1
	Prato Rápido	Baguel com lascas de salmão e queijo creme com <i>chips</i> batata no forno ^{1,4,7}	610	145	5,0	1,5	12,0	1,1	11,9	0,4
	Legumes / Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo no ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

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

ALERGÉNICOS

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de alface e curgete (cubos)	198	47	1,0	0,2	7,1	1,1	1,7	0,1
	Prato Geral	Macarronada de carne picada gratinada (massa penne) ^{1,6,7}	546	130	6,1	2,9	10,7	4,8	7,4	5,4
	Prato Ligeiro	Carne picada estufada simples com massa penne ^{1,6}	9384	138	9,4	3,5	19,4	0,7	13,9	1,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa penne ^{1,6,8,10,11}	1178	280	5,5	0,7	42,7	2,8	12,1	0,2
	Prato Rápido	Burrito de carne picada com palitos de cenoura e chips de beterraba ^{1,10}	905	215	8,8	2,3	23,8	0,9	9,6	0,7
	Legumes / Salada	Salada de tomate, beterraba ripada e maçã ralada	153	36	0,3	0,0	6,7	5,5	0,7	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	Juliana de legumes	178	42	0,8	0,1	6,8	2,0	1,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau à posta com todos (batata, grão e ovo) ^{3,4}	589	140	3,7	0,6	13,2	0,8	12,2	1,9
	Prato Ligeiro	Bacalhau à posta com batata e cenoura cozidas ⁴	345	81	0,6	0,1	8,4	0,9	10,1	2,2
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12}	727	173	3,5	0,4	26,8	1,5	6,3	0,1
	Prato Rápido	Tortilha de bacalhau ^{1,3,4,7}	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	Legumes / Salada	Macedónia de legumes cozida	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Néctar de fruta + 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 feijão verde	180	43	1,1	0,2	5,9	2,1	1,4	0,1
	Prato Geral	Bifes de peru estufados com cenoura e esparguete ^{1,3}	626	148	2,5	0,4	17,0	1,7	13,9	0,2
	Prato Ligeiro	Bifes de peru estufados simples com cenoura e esparguete ^{1,3}	677	160	1,8	0,4	18,3	1,9	16,9	0,2
	Vegetariano	Couscous com feijão encarnado, cenoura ralada, cogumelos e milho ^{1,6,10}	932	222	3,6	0,5	35,6	0,7	11,5	0,1
	Prato Rápido	Baguel de peru desfiado com queijo creme e cebolinho e chips de abóbora ^{1,7}	915	195	6,9	2,4	18,7	2,2	13,9	0,8
	Legumes / Salada	Alface e 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 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 favas	237	56	1,3	0,2	7,4	1,7	2,5	0,1
	Prato Geral	Pescada assada com arroz de cenoura ripada ⁴	633	150	3,6	0,5	18,3	0,8	10,7	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ripada ⁴	617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
	Vegetariano	Guisado de soja com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	1145	272	3,7	0,5	35,0	0,7	21,2	0,2
	Prato Rápido	Salada Oceânica (lascas de pescada 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, couve roxa e tomate	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4
	Lanche *	Néctar de fruta + 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	189	45	0,9	0,2	7,1	1,5	1,3	0,1
	Prato Geral	Pato estufado com laranja, arroz e batata frita (páa-páa)	1314	314	19,8	3,2	20,0	0,9	13,1	1,7
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples com arroz e legumes cozidos	910	217	12,2	2,2	13,3	1,0	12,9	1,7
	Vegetariano	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos)	399	95	3,3	0,4	12,5	1,5	2,9	0,1
	Prato Rápido	Baguete de cereais com pato desfiado com molho de coentros e salada com palitos de cenoura ^{1,8,11}	640	152	4,0	1,0	15,7	1,7	12,5	0,5
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e curgete	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 *	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: 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

(de 28 de outubro a 1 de novembro 2024)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete e batata doce	223	53	1,1	0,2	8,7	3,1	1,1	0,1
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de legumes (ervilhas e milho) ^{1,4}	2139	509	18,4	1,9	62,0	2,3	21,8	1,3
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com arroz simples ⁴	763	180	1,7	0,3	27,2	0,0	13,7	0,3
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com arroz de legumes (ervilhas e milho)	486	116	2,4	0,3	16,8	1,3	4,8	0,1
	Prato Rápido	Wrap com douradinhos de pescada e salada de alface ripada, milho e cenoura ^{1,4,10}	695	164	2,4	0,5	20,7	1,4	14,1	0,7
	Legumes / Salada	Salada de alface e beterraba ralada	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	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	Creme de alho francês	261	61,8	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Peito de frango estufado de tomatada com <i>couscous</i> (cenoura) ^{1,6,10}	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Prato Ligeiro	Peito de frango estufado simples com <i>couscous</i> (cenoura) ^{1,6,10}	1755	416	93,6	26,4	92,0	4,9	8,6	1,8
	Vegetariano	Salada de couscous com favas (tomate, azeitonas, coentros) ^{1,6,10}	1195	285	11,7	2,5	37,4	1,4	7,2	0,4
	Prato Rápido	Baguete de sementes de frango estufado com cenoura e alface e <i>chips</i> de abóbora ^{1,8,11}	829	197	5,6	0,8	26,0	0,6	9,6	0,9
	Legumes / Salada	Brócolos e milho cozidos	289	68	2,3	0,1	5,0	0,6	6,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Néctar de fruta + 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 lombardo	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	"Strogonoff" de atum com arroz branco ^{1,4,7}	963	228	6,0	1,5	26,1	0,6	17,1	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada nº 5 com batata cozida ⁴	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,11}	596	142	2,9	0,4	21,0	2,0	6,1	0,1
	Prato Rápido	Baguel com atum e queijo creme e algas com <i>chips</i> batata no forno ^{1,2,4,7,14}	923	220	8,7	2,7	21,3	0,7	13,0	0,5
	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 / Bolo caseiro ^{1,3,7}	269 / 732	64 / 175	0,5 / 0,74	0,1 / 0,3	39,8 / 13,4	3,3 / 13,4	0,2 / 4,7	0,0 / 1,5
	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 feijão manteiga com espinafres (folha)	354	84	1,6	0,2	12,7	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	Borrego assado com <i>fusilli</i> tricolor ^{1,3}	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego assado ao natural com <i>fusilli</i> tricolor ^{1,3}	885	210	4,5	1,7	24,3	0,0	17,0	0,2
	Vegetariano	Seitan ao alinho com <i>fusilli</i> tricolor ^{1,3,6}	1158	276	10,6	1,2	27,9	0,4	15,8	1,0
	Prato Rápido	Kebab de borrego com alface ¹	354	84	1,6	0,2	12,7	2,2	3,9	0,2
	Legumes / Salada	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e espinafres)	234	56	4,0	0,6	1,7	1,5	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Néctar de fruta + 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 alface com cenoura e abóbora	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	Prato Geral	Peixe estufado (corvina) com batata assada ⁴	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe estufado simples (corvina) com batata assada ⁴	825	196	3,9	1,2	19,0	1,2	19,3	0,3
	Vegetariano	Saladinha de grão com batata, cenoura e milho	685	163	4,0	0,5	22,5	1,8	7,0	0,1
	Prato Rápido	Tosta aberta (pão fatiado torrado com ovo mexido e corvina) com gomos de batata doce ^{1,3,4}	707	168	5,6	1,7	17,0	1,3	11,8	0,4
	Legumes / Salada	Legumes assados: abóbora, feijão verde e curgete aos cubos	258	62	5,0	0,8	2,4	0,9	1,2	0,3
	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