

		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	Moussaka de lentilhas ^{1,3,6,7,8,10,11}	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, lombardo 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	Hambúrguer de grão-de-bico e batata-doce com massinha (cotovelo) ^{1,3}	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 ^{1,4,10,12}	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	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 couve flor com abóbora (cubos)	156	37	0,8	0,1	5,0	2,1	1,6	0,1
	Prato Geral	Bife de frango 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 frango grelhado simples com arroz de cenoura	1674	397	10,7	3,2	47,1	1,9	25,3	0,5
	Vegetariano	Bifes de tofu com arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	490	116	3,0	0,6	16,8	2,7	4,3	0,1
	Prato Rápido	Quiche de frango 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 (Castanhas assadas ou cozidas)	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 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 2

(de 11 a 15 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 Lentilhas ^{1,6,8,10,11}	364	86	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral	Caril de peixes (perca e lombos de salmão) com arroz ^{4,9}	2193	522	20,6	3,7	55,8	0,6	27,6	0,5
	Prato Ligeiro	Salmão estufado simples com arroz branco ⁴	1940	462	18,5	3,4	56,6	0,6	16,3	0,4
	Vegetariano	Saladinha da horta (batata, grão, cenoura, pimentos, feijão-verde e ervilhas)	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1
	Prato Rápido	Baguete com lascas de salmão e palitos de cenoura ^{1,4}	691	164	4,8	0,8	16,8	0,6	12,0	0,5
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	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 / 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 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 e cenoura ralada	203	48	0,9	0,2	7,7	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com massa espiral ^{1,3}	853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de alcatra de novilho cozidas em caldo aromático e massa espiral ^{1,3}	848	201	5,5	2,1	21,6	0,2	15,3	0,2
	Vegetariano	Wrap de cogumelos, grelos, milho e feijão encarnado ^{1,10}	965	230	4,8	0,7	34,9	0,7	10,2	0,7
	Prato Rápido	Wrap de novilho com grelos, milho e cenoura e chips de beterraba ^{1,10,12}	811	194	10,2	1,9	16,6	2,6	8,2	0,3
	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 *	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	Canja (com massinha pevide) ^{1,3} /Juliana de legumes	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	Caldeirada de perca e pescada ⁴	568	135	4,7	1,2	9,4	0,8	13,2	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Vegetariano	Jardineira de legumes (cenoura, curgete, feijão-verde) e batata corada	360	86	2,2	0,3	12,0	1,3	3,3	0,1
	Prato Rápido	Saladinha de pescada com batata aos cubos, feijão verde e cenoura ⁴	677	161	6,2	0,8	12,3	2,1	13,0	1,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e milho	236	56	1,6	0,0	4,8	1,6	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de macedónia de legumes	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Perna de Borrego no forno com arroz de ervilhas	745	177	4,0	0,7	22,8	0,5	11,4	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de Borrego no forno simples com arroz branco	778	184	2,7	0,5	26,4	0,4	12,8	0,2
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas e cenoura ¹	635	151	3,8	0,6	24,6	1,4	3,3	0,2
	Prato Rápido	Burrito de Borrego desfiado com cenoura ralada e ervilhas e chips de batata no forno ^{1,10,12}	612	145	3,6	0,6	17,4	1,1	9,5	0,4
	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 *	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	231	54	1,3	0,2	8,0	0,5	1,8	0,1
	Prato Geral	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com batata assada ⁴	443	105	3,0	0,5	10,0	0,8	9,1	0,2
	Prato Ligeiro	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao natural com batata assada ⁴	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata assada	609	145	3,2	0,4	21,2	1,7	5,8	0,1
	Prato Rápido	Tortilha de peixe (filete de tilápia) com batata aos cubos e algas ^{1,2,3,4,7,14}	465	111	3,1	0,3	9,5	0,6	10,4	0,2
	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 / 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 + 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:

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

		VE (kj)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	290	69	1,3	0,2	9,7	1,5	2,9	0,1
	Prato Geral	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Prato Ligeiro	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	Vegetariano	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Prato Rápido	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	Legumes / Salada	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
3ª Feira	Sopa	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	686	162	3,3	0,5	17,5	0,5	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	754	178	2,1	0,4	20,9	0,0	18,7	0,2
	Vegetariano	810	192	4,4	0,6	31,3	0,6	5,5	0,2
	Prato Rápido	608	144	2,8	0,4	17,8	1,4	11,4	0,5
	Legumes / Salada	89	21	0,2	0,0	3,0	1,4	1,1	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	Sopa	290	69	1,3	0,2	9,7	1,5	2,9	0,1
	Prato Geral	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Prato Ligeiro	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	Vegetariano	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Prato Rápido	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	Legumes / Salada	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
5ª Feira	Sopa	290	69	1,3	0,2	9,7	1,5	2,9	0,1
	Prato Geral	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Prato Ligeiro	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	Vegetariano	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Prato Rápido	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	Legumes / Salada	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
6ª Feira	Sopa	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	686	162	3,3	0,5	17,5	0,5	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	754	178	2,1	0,4	20,9	0,0	18,7	0,2
	Vegetariano	810	192	4,4	0,6	31,3	0,6	5,5	0,2
	Prato Rápido	608	144	2,8	0,4	17,8	1,4	11,4	0,5
	Legumes / Salada	89	21	0,2	0,0	3,0	1,4	1,1	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfatos, 13Tremoço, 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 calculadas 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. - Lipídios, 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)
	Sopa								
	Creme de grelos	220	52	1.1	0.2	8.2	1.7	1.5	0.1
	Prato Geral								
	Massinha gratinada de salmão (macarronete) ^{1,3,4,7}	1111	266	14,8	2,8	21,3	1,3	11,2	0,2
	Prato Ligeiro								
	Salmão no forno ao natural com macarronete ^{1,3,4}	1247	297	13,2	3,1	23,3	1,3	15,4	0,2
2ª Feira	Vegetariano								
	Hambúrguer de grão com macarronete ^{1,3}	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2
	Prato Rápido								
	Tortilha de salmão e pimentos ^{1,3,4,7}	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 *								
	1. Leite integral - 2. Bolo de leite com chocolate - 3. Fruta da época								
	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
3ª Feira	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 *								
	1. Leite integral - 2. Bolo de leite com chocolate - 3. Fruta da época								
	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 de tomata com batata cozida ⁴	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
4ª Feira	Vegetariano								
	Jardineira primavera (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 *								
	1. Leite integral - 2. Bolo de leite com chocolate - 3. Fruta da época								
	Sopa								
	Sopa jullana (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
5ª Feira	Vegetariano								
	Chilli vegetariano (com soja fina) com arroz branco ^{1,6,8,11}	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 *								
	1. Leite integral - 2. Bolo de leite com chocolate - 3. Fruta da época								
	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
6ª Feira	Vegetariano								
	Favas estufadas com cenoura e batata 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 *								
	1. Leite integral - 2. Bolo de leite com queijo - 3. Fruta da época								

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 Tremoço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (k)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
		168	40	1.0	0.2	5.5	1.9	1.3	0.1
	Prato Geral								
		873	207	6.1	1.3	21.8	0.2	16.2	0.2
	Prato Ligeiro								
		892	211	4.3	1.1	24.7	0.0	18.5	0.2
3ª Feira	Vegetariano								
		1248	296	5.9	0.8	46.0	1.5	11.2	0.1
	Prato Rápido								
		671	159	3.2	0.7	18.6	1.0	13.5	0.2
	Legumes / Salada								
		92	22	0.2	0.0	3.3	3.1	0.9	0.1
4ª Feira	Sobremesa								
		269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
	Lanche								
		224	53	0.9	0.1	8.1	2.6	2.2	0.1
	Sopa								
		383	91	2.1	0.3	7.9	1.0	9.3	1.6
5ª Feira	Prato Geral								
		321	76	0.6	0.1	7.9	1.1	9.2	1.7
	Prato Ligeiro								
		337	80	1.8	0.3	10.8	1.5	3.4	0.1
	Vegetariano								
		677	161	3.9	0.7	17.3	0.7	12.9	2.4
6ª Feira	Prato Rápido								
		43	10	0	0	1	1	1	0
	Legumes / Salada								
		269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
	Sobremesa								
		210	50	1.0	0.2	7.9	1.5	1.6	0.1
7ª Feira	Sopa								
		744	176	3.5	0.6	21.8	0.6	14.0	0.2
	Prato Geral								
		814	192	1.7	0.3	26.6	0.0	17.4	0.2
	Prato Ligeiro								
		1073	256	4.5	0.7	40.6	1.3	11.7	0.6
8ª Feira	Vegetariano								
		890	212	11.1	1.9	16.9	1.8	9.9	0.8
	Prato Rápido								
		106	26	0.3	0.1	2.9	1.4	1.8	0.0
	Legumes / Salada								
		269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
9ª Feira	Sobremesa								
		420	100	2.3	0.3	13.8	2.2	4.1	0.3
	Lanche								
		436	104	3.3	0.6	8.0	0.6	10.0	1.6
	Sopa								
		376	89	0.7	0.1	9.7	0.6	10.5	1.9
10ª Feira	Prato Geral								
		749	179	7.1	0.8	19.4	0.8	8.3	0.6
	Prato Ligeiro								
		550	131	5.4	0.7	9.5	1.3	10.4	0.2
	Vegetariano								
		100	23	0.2	0.0	3.1	2.8	1.5	0.0
11ª Feira	Legumes / Salada								
		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
	Sobremesa								
		241	57	1.1	0.2	9.2	2.3	1.6	0.1
	Lanche								
		688	164	5.4	1.6	17.4	2.0	10.8	0.1
12ª Feira	Sopa								
		821	195	5.3	2.0	21.4	2.1	14.7	0.2
	Prato Geral								
		745	177	3.4	0.5	26.2	2.3	8.4	0.1
	Prato Ligeiro								
		734	175	6.5	1.9	16.5	1.1	11.1	0.5
13ª Feira	Vegetariano								
		72	17	0.3	0.1	1.3	1.3	1.6	0.0
	Prato Rápido								
		269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
	Legumes / Salada								
		269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0

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:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoados, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kg)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Acdcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	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 estufada simples com arroz 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) ^{1,4,7,10,12}	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 *	Íogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ¹¹	527	126	3,8	1,6	26,6	6,1	1,8	0,9
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos e cenoura	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 *	Íogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ¹¹	466	110	2,1	1,2	20,6	2,7	2,7	0,9
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	Jardineira de soja em molho de tomate com batata cozida ^{1,6,8,11}	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 *	Íogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ¹¹	463	110	1,9	1,1	18,1	6,9	1,0	0,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo	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 bague 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
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	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	Arroz malandrinho de cogumelos e ervilhas	479	115	5,9	1,3	6,7	1,0	7,4	0,1
	Prato Rápido	Baguel com lascas de salmão, queijo creme e algas com <i>chips</i> batata no forno ^{1,2,4,7,10,12,14}	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

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:

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 Tremçoço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (k)	VE (kcal)	Líp. (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 ^{1,10,12}	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
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 oreãos ^{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
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 ^{1,7,10,12}	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
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	Medalhões de tofu com arroz de cenoura ripada ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	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
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	Jardineira de frango	1314	314	19.8	3.2	20.0	0.9	13.1	1.7
	Prato Ligeiro	Frango estufado simples com batata cozida	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 frango 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

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:

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