

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete e ervilhas	244	58	1,3	0,2	7,8	2,5	2,1	0,2
	Prato Geral	Hambúrgueres (100% vaca) com esparguete ^{1,3,6,10}	1215	290	14,0	4,5	22,9	1,6	17,6	0,2
	Prato Ligeiro	Hambúrgueres (100% vaca) grelhados com esparguete ^{1,3,6,10}	1215	290	14,0	4,5	22,9	1,6	17,6	0,2
	Vegetariano	Esparguete de soja e molho de tomate ^{1,3,6,8,10,11}	1202	284	3,4	0,4	48,2	2,0	13,9	0,2
	Prato Rápido	Hambúrguer no pão de mistura com alface, tomate e cenoura ¹	820	195	8,3	2,7	18,3	1,3	11,2	0,5
	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 cenoura e espinafres (folha)	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	Prato Geral	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas) com batata corada ^{4,14}	443	105	2,9	0,5	9,8	0,8	9,4	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ^{4,14}	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 (carne de porco, lombardo, cenoura) e arroz branco	774	184	3,9	0,7	25,8	0,8	11,0	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, feijão, milho e pimentos ^{1,6,10}	797	190	5,3	1,1	22,4	0,8	12,7	0,2
	Legumes / Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flôr e abóbora aos cubos	188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	Saladinha de bacalhau da horta (batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido) ^{3,4}	421	100	3,3	0,6	7,7	0,9	9,3	1,4
	Prato Ligeiro	Saladinha de bacalhau da horta (batata, cenoura, feijão verde) ⁴	372	88	2,1	0,3	7,7	1,1	9,2	1,6
	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 bacalhau no forno e saladinha da horta ^{1,3,4,7,14}	421	100	2,8	0,4	10,9	1,2	7,1	0,2
	Legumes / Salada	Curgete salteada	250	60	5,0	0,8	1,9	0,0	1,5	0,9
	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 alface e cenoura ralada	210	50	1,0	0,2	7,9	1,5	1,4	0,2
	Prato Geral	Coxas de frango assadas com arroz de cenoura	691	164	4,2	0,7	19,6	0,9	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Coxas de frango grelhadas simples com arroz de cenoura	599	141	1,3	0,3	20,2	1,0	11,5	0,2
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados	635	151	3,8	0,6	24,6	1,4	3,3	0,2
	Prato Rápido	Quiche de frango com milho e cogumelos e <u>algas</u> ^{1,3,4,7,14}	438	109	6,7	1,8	5,0	0,1	14,2	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 + 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 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, 9Alp., 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 08 a 12 de setembro de 2025)



			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	231	54	1,3	0,2	8,0	0,5	1,8	0,1
	Prato Geral	Caril de peixes (perca e lombos de salmão) com arroz ^{1,4,9,10,11,14}	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	Caril de favas com arroz branco ^{1,9,10,11}	851	202	2,9	0,4	36,2	1,0	6,0	0,2
	Prato Rápido	Wrap com lascas de salmão e palitos de cenoura ^{1,4,6,10}	691	164	4,8	0,8	16,8	0,6	12,0	0,5
	Legumes / Salada	Macedónia cozida (cenoura, feijão verde e nabo)	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 *	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	Pato estufado com ervilhas e massa penne ^{1,3,6,10}	908	216	5,1	1,0	32,7	2,0	7,1	0,2
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples e massa penne ^{1,3,6,10}	1326	314	4,2	1,2	45,1	1,0	22,4	0,1
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de ervilhas e espinafres com massa penne ^{1,3,6,10}	1486	353	7,6	1,3	56,9	2,7	9,8	0,3
	Prato Rápido	Baguete de Pato 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 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	Canja (com massinha pevide) ^{1,3,6,10} /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	Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno 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
	Vegetariano	Empadão com batata corada e legumes (grão, cenoura, curgete e feijão verde) ^{3,6}	871	206	3,8	0,4	32,3	0,6	9,6	0,1
	Prato Rápido	Saladinha de escamudo 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 / 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	Sopa macedónia de legumes	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com fettuccine ^{1,3,6,10}	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 fettuccine ^{1,3,6,10}	848	201	5,5	2,1	21,6	0,2	15,3	0,2
	Vegetariano	Bowl de cogumelos, grelos, milho e feijão encarnado ^{1,3,6,10}	964	229	4,9	0,8	35,5	0,8	10,4	0,1
	Prato Rápido	Bowl de novilho com grelos, milho e cenoura e massa espiral ^{1,3,6,10}	715	170	5,8	1,7	17,3	0,6	11,8	0,1
	Legumes / Salada	Salada de couve roxa ripada, tomate e cenoura	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 *	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 ^{1,6,8,10,11}	364	86	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com arroz de tomate ⁴	658	156	3,7	0,6	19,1	0,8	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao natural com arroz branco ⁴	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada e legumes (brócolos, alho francês, cenoura, curgete e feijão verde) ^{1,6}	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Prato Rápido	Tortilha de peixe (filete de tilápia) com batata aos cubos ^{1,3,4,7}	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Custáceos, 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 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	Almôndegas de vaca estufadas e esparguete ^{1,3,6,10}	1014	242	11,0	3,5	20,7	1,5	14,5	0,2
	Prato Ligeiro	Almôndegas de vaca estufadas simples com esparguete ^{1,3,6,10}	1037	247	10,5	3,8	21,3	1,7	16,2	0,2
	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	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 couve-flor e abóbora aos cubos	188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	Meia desfeita de pescada (batata, cenoura, grão e ovo cozido) ^{3,4}	597	142	4,3	0,7	14,4	1,1	10,2	0,2
	Prato Ligeiro	Meia desfeita de pescada simples (batata, cenoura, feijão verde, grão) ⁴	544	129	3,1	0,4	14,3	1,3	9,7	0,2
	Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata, grão, cenoura, pimentos e feijão verde)	635	151	3,6	0,5	21,5	2,1	5,9	0,1
	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 marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	189	45	0,8	0,1	6,9	1,8	1,5	0,1
	Prato Geral	Bifinhos de porco com fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	870	206	6,1	1,3	21,7	0,2	16,1	0,2
	Prato Ligeiro	Tirinhas de porco estufadas com fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	870	206	6,1	1,3	21,7	0,2	16,1	0,2
	Vegetariano	Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja e ananás) ^{1,3,6,10}	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	Prato Rápido	Wrap de porco desfiado com salada de alface ripada, cenoura e milho e nachos no forno ^{1,6,10}	1017	242	12,6	2,2	18,3	0,9	12,7	0,9
	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 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	Tofu com batata e cenoura ralada gratinado ^{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	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 cenoura e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	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 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 com arroz de milho	681	161	3,1	0,5	18,1	0,2	15,0	0,2
	Prato Ligeiro	Coxa de peru estufada simples com arroz branco	739	175	3,4	0,6	19,0	0,2	16,9	0,2
	Vegetariano	Hamburgueses de ervilhas com arroz de milho ¹	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	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 + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de courgette com abóbora aos cubos	783	185	1,2	0,2	39,0	1,1	3,7	0,1
	Prato Geral	Massinha gratinada de atum (macarronete) ^{1,3,4,6,7,10}	1712	408	17,2	2,6	36,8	2,3	25,6	1,8
	Prato Ligeiro	Massinha simples de pescada ^{1,3,4,6,10}	858	204	5,4	1,0	22,4	1,2	15,6	1,4
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com macarronete ^{1,3,6,10}	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2
	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	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 de alegre (cenoura e milho)	692	165	4,5	1,2	20,1	0,7	10,5	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 de arroz (lentilhas, cenoura, beringela, milho e curgete) ^{1,3,6,8,10,11}	871	206	3,8	0,4	32,3	0,6	9,6	0,1
	Prato Rápido	Tacos de tiras de borrego e salada e <i>nachos</i> no forno ^{1,6,10}	501	120	5,2	0,5	6,7	0,7	10,9	0,4
	Legumes / Salada	Tomate, pepino 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 *	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	Aveludado de brócolos	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	Garoupa de tomatada com batatinha assada ⁴	384	91	1,7	0,3	10,3	1,0	8,2	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa cozida com batata cozida ⁴	442	105	2,2	0,4	10,5	0,7	10,3	0,3
	Vegetariano	Legumes salteados com broa, favas e batata gratinada com salsa e coentros ^{1,7}	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Prato Rápido	Baguete de cereais com garoupa lascada em molho de coentros, alface ripada e palitos de cenoura ^{1,4,8,11}	805	193	11,3	2,1	12,1	1,5	9,7	0,4
	Legumes / Salada	Legumes assados: curgete, abóbora e beringela	203	49	3,6	0,6	1,7	0,4	1,7	0,3
	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 ervilhas com cenoura aos cubos	244	58	1,3	0,2	7,8	2,5	2,1	0,2
	Prato Geral	Panados de frango no forno com fettuccine ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	3526	839	30,6	6,6	87,9	6,3	52,5	2,2
	Prato Ligeiro	Frango ao natural com fettuccine ^{1,3,6,10}	1060	251	6,5	1,1	31,2	2,2	16,4	0,3
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> de soja e cogumelos com fettuccine ^{1,3,6,8,10,11}	1084	257	4,9	0,7	29,7	1,7	20,1	0,3
	Prato Rápido	Enroladinho (<i>wrap</i>) de frango panado, tomate e cogumelos com palitos de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	876	209	11,6	2,1	15,3	1,6	10,2	0,5
	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 manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve coração)	205	49	0,9	0,1	7,6	2,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Feijoada de lulas (com cenoura) com arroz branco ^{4,14}	960	229	4,2	0,5	38,9	1,0	8,3	0,2
	Prato Ligeiro	Caldeirada simples de lulas ^{4,14}	321	76	1,9	0,3	8,0	1,5	6,1	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão e cogumelos) com arroz branco	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1
	Prato Rápido	Bowl de picadinho de lulas com saladinha da horta ^{4,14}	277	65	0,3	0,1	8,4	1,5	6,5	0,2
	Legumes / Salada	Brócolos e feijão verde	303	73	5,3	0,8	2,5	1,9	2,5	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 *	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 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: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 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

ALERGÉNIOS

(de 29 de setembro a 03 de outubro de 2025)

			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	Caril de peru com arroz branco ^{1,9,10,11}	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	Arroz malandrinho lentilhas e cogumelos com legumes mediterrânicos assados ^{1,6,8,10,11}	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	1,0
	Prato Rápido	Bowl de arroz com tirinhas de peru estufadas	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	Creme de grão com espinafres (folha)	395	94	2,1	0,3	13,3	1,7	3,8	0,2
	Prato Geral	Pescada assada com batata cozida ⁴	404	96	2,5	0,4	8,7	0,7	9,2	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	432	102	2,7	0,4	9,2	0,6	10,0	0,2
	Vegetariano	Seitan de tomatada com batata cozida ^{1,6}	1158	276	10,6	1,2	27,9	0,4	15,8	1,0
	Prato Rápido	Salada Oceânica (lascas de pescada com massa espiral e legumes frescos) ^{1,3,4,6,10}	670	159	5,3	1,0	15,3	0,5	11,9	0,3
	Legumes / Salada	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 *	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 courgette e coentros	188	45	0,7	0,1	7,3	1,7	1,5	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	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate e cenoura com arroz branco ^{1,6,10}	1141	271	3,8	0,6	47,0	1,1	10,8	0,5
	Prato Rápido	Crepes recheados com pato estufado e palitos de cenoura ^{1,6,10}	890	212	11,1	1,9	16,9	1,8	9,9	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com 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 alface com cenoura ralada	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	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	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7}	727	173	3,5	0,4	26,8	1,5	6,3	0,1
	Prato Rápido	Bacalhau desfiado no pão chapata e palitos de batata doce no forno ^{1,4}	550	131	5,4	0,7	9,5	1,3	10,4	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	93	22	0	0	3	2	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 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 esparguete e cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,6,10,14}	670	159	5,1	1,5	16,9	1,8	10,7	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete e cenoura ^{1,3,6,10}	821	195	5,3	2,0	21,4	2,1	14,7	0,2
	Vegetariano	Esparguete de legumes (com ervilhas) com cogumelos ^{1,2,3,4,6,10,14}	736	175	3,9	0,6	27,3	2,4	6,2	0,1
	Prato Rápido	Burrito de novilho estufados com <u>alças</u> , guacamole, alface e cenoura ripados e <u>chips</u> de beterraba ^{1,2,4,10,12,14}	734	175	6,5	1,9	16,5	1,1	11,1	0,5
	Legumes / Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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	Sopa de grelos (folha)	210	50	0,9	0,2	8,0	1,6	1,6	0,1
	Prato Geral	Arroz de atum (bife de 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	Favas estufadas com cenoura e arroz branco	348	83	3,0	0,4	6,1	1,4	6,9	0,9
	Prato Rápido	Bife de atum em bolo do caco com palitos de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,14}	662	157	3,5	0,9	18,4	2,4	12,7	0,3
	Legumes / Salada	Cenoura, tomate e alface	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 + 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 brócolos e cenoura ralada	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	Strogonof de frango com massa laços ^{1,3,6,7,10}	983	234	8,4	2,8	24,4	1,6	14,3	0,1
	Prato Ligeiro	Bifinhos de frango simples com massa laços ^{1,3,6,10}	991	234	4,0	1,0	30,7	1,7	18,1	0,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, couve lombarda) ^{1,3,6,10}	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	Prato Rápido	Wrap com frango desfiado, alface e cenoura ralada com <i>chips</i> de batata no forno ^{1,6,10}	635	151	3,9	0,7	20,2	1,2	7,4	0,4
	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 + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	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	Tofu no forno com batatas assadas e óregãos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	479	115	5,9	1,3	6,7	1,0	7,4	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, cenoura e couve-flor	190	46	1,9	0,3	3,7	3,1	2,1	0,2
	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	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	Chilli vegetariano de legumes (feijão preto, pimento, abóbora, cenoura) com arroz branco	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1
	Prato Rápido	Lombo de porco desfiado em baguete de mistura com alface e tomate ¹	626	149	4,1	1,1	13,4	1,3	13,9	0,4
	Legumes / Salada	Couve roxa ripada, tomate 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 couve flor	364	86,4	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral	Escamudo estufado com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12}	442	105	2,7	0,4	11,0	0,7	8,7	0,2
	Prato Ligeiro	Escamudo estufado simples com batata cozida ⁴	443	105	3,0	0,5	10,0	0,8	9,2	0,2
	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	Baguel com lascas de escamudo, queijo creme e algas com <i>chips</i> de 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	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 + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten,, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alp, 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 inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de 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 fusili) ^{1,3,6,7,10}	546	130	6,1	2,9	10,7	4,8	7,4	5,4
	Prato Ligeiro	Carne picada estufada simples com massa fusili ^{1,3,6,10}	9384	138	9,4	3,5	19,4	0,7	13,9	1,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa fusili ^{1,3,6,8,10,11}	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 ^{1,6,10,12}	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
	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, cenoura, lombardo e ovo) ^{3,4}	565	135	4,7	0,8	11,5	1,1	10,4	1,6
	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	Hamburguer de grão com espinafres, com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12}	655	155	2,3	0,3	25,0	1,6	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	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
	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 ^{1,3,6,10}	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 ^{1,3,6,10}	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
	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 abóbora e alho francês	189	45	0,9	0,2	7,1	1,5	1,3	0,1
	Prato Geral	Lombos de salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada ⁴	730	175	11,5	2,1	9,3	0,7	8,1	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão no forno ao natural com batata cozida ⁴	731	175	10,8	2,0	10,1	0,6	8,9	0,2
	Vegetariano	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos)	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1
	Prato Rápido	Bowl de salmão com couscous, pimentos, cenoura e milho ^{1,4,6,10}	959	229	11,8	2,3	19,5	0,9	10,6	0,1
	Legumes / Salada	Milho, cenoura e curgete salteados	495	119	9,3	1,2	4,7	1,1	3,7	0,3
	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 favas	237	56	1,3	0,2	7,4	1,7	2,5	0,1
	Prato Geral	Perna de frango, arroz de cenoura e batata frita pala pala	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Prato Ligeiro	Perna de frango com arroz de cenoura	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Vegetariano	Soja estufada com tomate com batata frita pala pala e arroz de cenoura ripada ^{1,6,8,11}	1378	328	11,2	2,9	35,1	0,6	19,1	0,4
	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	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 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	Creme de curgete e batata doce	223	53	1,1	0,2	8,7	3,1	1,1	0,1
	Prato Geral	Salada de atum (batata, cenoura e milho) ⁴	939	224	10,2	1,2	14,1	1,4	18,2	1,4
	Prato Ligeiro	Perca cozida ao natural com batata cozida ⁴	681	162	5,1	0,7	18,3	1,1	9,8	0,3
	Vegetariano	Empadão (batata) de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	692	165	2,6	0,3	25,8	1,7	7,5	0,1
	Prato Rápido	Baguete de atum com alface e cenoura ralada e chips de batata doce ^{1,4,10,12}	1473	350	11,6	1,6	38,6	3,3	21,3	3,6
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com 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	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	Perna de borrego estufada em molho de tomate com arroz de cenoura ripada	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de borrego estufada simples com arroz de cenoura ripada	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Vegetariano	Salada de couscous com feijão vermelho (tomate, azeitonas, coentros) ^{1,6,10}	1248	298	8,8	1,8	42,9	1,0	11,3	0,3
	Prato Rápido	Tacos de tiras de borrego e salada com <i>nachos</i> no forno ^{1,6,10}	501	120	5,2	0,5	6,7	0,7	10,9	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 marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de alface com cenoura e abóbora (aos cubos)	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 ^{1,3,4,10,12}	707	168	5,6	1,7	17,0	1,3	11,8	0,4
	Legumes / Salada	Legumes assados: milho, feijão verde e curgete aos cubos	343	82	5,0	0,6	4,6	0,9	4,1	0,3
	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	Coxa de peru assada com fettuccine ^{1,3,6,10}	689	162	1,8	0,4	17,7	1,4	18,5	0,2
	Prato Ligeiro	Coxa de peru assada simples com fettuccine ^{1,3,6,10}	747	176	2,0	0,4	19,1	1,3	20,2	0,2
	Vegetariano	Seitan ao alinho com fettuccine ^{1,3,6,10}	1183	282	9,9	1,2	31,8	2,4	15,3	0,9
	Prato Rápido	Kebab de peru desfiado com alface ¹	617	146	2,0	0,4	16,2	0,8	15,2	0,5
	Legumes / Salada	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e lombardo)	234	56	4,0	0,6	1,7	1,5	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	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 *	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	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2367	563	20,4	2,1	69,2	2,6	23,5	1,5
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com batata cozida 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 branco	530	126	2,5	0,4	19,1	1,1	4,7	0,1
	Prato Rápido	Wrap com douradinhos de pescada e salada de alface ripada, milho e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	695	164	2,4	0,5	20,7	1,4	14,1	0,7
	Legumes / Salada	Salada de alface e beterraba e cenoura 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 + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2

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

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

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

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 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