

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	267	63	1,3	0,2	10,4	2,0	1,6	0,2
	Prato Geral	Almôndegas estufadas e esparguete ^{1,3,6,10}	542	129	3,1	0,5	20,9	1,4	3,8	0,1
	Prato Ligeiro	Almôndegas estufadas simples com esparguete ^{1,3,6,10}	868	206	5,5	1,9	25,6	2,0	12,5	0,9
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	1244	294	5,2	0,7	46,2	2,2	14,1	0,2
	Prato Rápido	Kebab de almôndegas estufadas em baguete com molho de iogurte e alface e chips de beterraba ^{1,7}	57	14	0,1	0,1	2,1	0,6	0,8	0,1
	Legumes / Salada	Couve portuguesa (juliana), cogumelos e milho salteados	401	96	6,5	0,8	3,6	0,1	5,1	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 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	310	73	1,3	0,2	9,5	1,0	5,3	0,2
	Prato Geral	Meia desfeita de peixe (pescada, batata, cenoura, grão e ovo cozido) ^{3,4}	590	141	5,0	1,1	13,7	1,1	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Meia desfeita de peixe simples (pescada, batata, cenoura, feijão verde, grão) ⁴	517	123	3,7	0,9	11,8	1,2	9,6	0,2
	Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata, grão, cenoura, pimentos e feijão verde)	566	134	2,5	0,3	20,2	1,8	5,6	0,1
	Prato Rápido	Pataniscas de peixe (pescada) no forno e saladinha da horta ^{1,3,4}	601	143	3,1	0,9	18,3	1,2	9,3	0,3
	Legumes / Salada	Feijão verde e brócolos	133	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	231	55	1,3	0,2	8,2	1,4	1,6	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de porco com fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	876	208	5,9	1,4	21,9	1,3	16,3	0,2
	Prato Ligeiro	Bifinhos de porco estufados com fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	865	205	4,7	1,3	22,5	1,4	17,6	0,2
	Vegetariano	Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja e ananás) ^{1,3,6,10}	1137	271	2,4	0,3	47,3	1,8	14,0	0,1
	Prato Rápido	Wrap de carne de porco desfiada com salada de alface ripada, cenoura e milho e nachos no forno ^{1,6,10}	641	152	3,8	0,9	16,7	0,7	12,1	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	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	438	104	1,9	0,3	15,1	1,9	4,5	0,2
	Prato Geral	Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{4,7}	994	238	14,8	2,6	15,0	1,0	10,4	0,6
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata cozida e cenoura cozida ⁴	369	88	1,2	0,3	8,7	1,0	5,4	1,3
	Vegetariano	Tofu com batata e cenoura ralada gratinado ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	799	192	13,0	2,7	8,9	0,9	9,3	0,3
	Prato Rápido	Pudim de bacalhau ^{1,3,4,7}	386	91	1,3	0,4	8,7	0,7	10,7	1,6
	Legumes / Salada	Salada de cenoura e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	0,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com 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	273	65	1,4	0,2	9,8	1,9	2,1	0,2
	Prato Geral	Perna de Peru estufado com arroz de milho	755	180	6,7	1,6	17,7	0,5	11,9	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de Peru estufado simples com arroz branco	827	196	5,8	1,6	22,9	0,2	12,9	0,2
	Vegetariano	Hamburgueses de ervilhas com arroz de milho ¹	712	169	2,6	0,3	29,4	0,8	5,6	0,2
	Prato Rápido	Pão Chapata com farripas de peru e salada de alface e palitos de cenoura ¹	40	10	0,7	0,1	0,5	0,4	0,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	2,8	2,6	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}	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 1ºCiclo na 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, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 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. - 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	267	63	1,4	0,2	10,5	1,0	1,8	0,1
	Prato Geral	Massinha gratinada de atum (bife de atum, macarronete) ^{1,3,4,6,7,10}	194	47	3,6	1,1	1,8	0,2	1,6	0,2
	Prato Ligeiro	Massinha simples de pescada ^{1,3,4,6,10}	710	168	3,1	0,5	21,3	1,4	13,2	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com macarronete ^{1,3,6,10}	715	170	2,7	0,3	26,8	1,6	7,2	0,1
	Prato Rápido	Pizza de atum (com milho) ^{1,4,7}	854	204	10,3	2,8	12,9	1,5	14,6	1,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino	83	20	0,4	0,1	2,3	2,0	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)	244	58	1,4	0,2	8,1	1,5	2,1	0,3
	Prato Geral	Borrego estufado com cenoura e arroz de alegre (cenoura e milho)	695	165	4,9	1,4	18,7	0,7	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado simples com arroz branco	681	162	3,9	1,4	18,9	0,8	12,2	0,2
	Vegetariano	Empadão vegetariano de arroz (lentilhas, cenoura, beringela, milho e curgete)	842	199	3,2	0,4	31,2	0,6	9,4	0,1
	Prato Rápido	Tacos de tiras de borrego e salada e nachos no forno ^{1,6,10}	885	210	5,7	3,2	27,7	1,6	11,4	1,3
	Legumes / Salada	Tomate, pepino e couve roxa	102	24	0,3	0,1	3,1	1,7	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + 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	267	63	1,5	0,2	8,8	1,5	2,6	0,1
	Prato Geral	Salmão de tomata com batatinha assada ⁴	237	56	1,9	0,3	8,2	1,1	1,1	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão cozido com batata cozida ⁴	796	191	12,7	2,3	9,7	0,6	8,9	0,2
	Vegetariano	Legumes salteados com broa, favas e batata gratinada com salsa e coentros ^{1,6}	355	84	1,6	0,2	11,0	1,5	4,6	0,1
	Prato Rápido	Baguete de cereais com salmão lascado em molho de coentros, alface ripada e palitos de cenoura ^{1,4,8,11}	257	61	2,1	0,5	0,7	0,6	8,7	0,1
	Legumes / Salada	Legumes assados: curgete, abóbora e beringela	250	60	5,0	0,8	2,0	1,1	1,0	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	273	65	1,2	0,2	9,7	1,5	2,5	0,1
	Prato Geral	Panados de frango no forno com fettuccine ^{1,3,6,7,10,11}	838	198	1,4	0,3	26,1	1,3	19,3	0,3
	Prato Ligeiro	Frango ao natural com fettuccine ^{1,3,6,10}	757	179	2,9	0,5	20,8	1,6	16,7	0,2
	Vegetariano	Stroganoff de soja e cogumelos com fettuccine ^{1,3,6,8,10,11}	1084	257	2,9	0,4	31,9	5,6	22,1	0,2
	Prato Rápido	Enroladinho (wrap) de frango panado, tomate e cogumelos com palitos de cenoura ^{1,3,6,10}	664	158	3,9	0,7	17,1	0,9	12,8	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve coração)	252	60	1,2	0,2	9,5	1,6	1,7	0,2
	Prato Geral	Feijoada de moluscos (com cenoura) com arroz branco ^{4,14}	772	183	3,1	0,5	24,8	0,3	12,1	0,4
	Prato Ligeiro	Caldeirada simples de moluscos ^{4,14}	348	82	1,4	0,3	8,7	0,8	8,3	0,4
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão e cogumelos) com arroz branco	1024	244	4,1	0,5	40,2	0,5	11,4	0,2
	Prato Rápido	Bowl de picadinho de moluscos com saladinha da horta ^{4,14}	320	76	1,6	0,3	7,6	0,9	7,2	0,3
	Legumes / Salada	Brócolos e feijão verde	133	32	0,6	0,1	2,6	0,6	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite 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 1ºCiclo na 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, 10Mostarda, 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. - 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 abóbora com feijão verde laminado	264	63	1,3	0,2	10,4	1,3	1,8	0,1
	Prato Geral	Caril de aves (frango e peru) com arroz branco ^{1,9,10,11}	693	165	6,1	2,2	20,3	0,4	6,8	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango simples com arroz branco	781	184	1,0	0,2	26,3	0,0	17,2	0,2
	Vegetariano	Arroz malandrinho lentilhas e cogumelos com legumes mediterrânicos assados ^{1,6,8,10,11}	974	230	3,7	0,5	38,2	1,0	9,7	0,2
	Prato Rápido	Bowl de arroz com tirinhas de frango estufadas	691	163	2,3	0,4	21,2	0,7	13,9	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	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)	581	139	4,8	0,6	16,7	1,9	5,0	0,5
	Prato Geral	Pescada assado com batata cozida ⁴	211	50	0,9	0,1	8,9	0,7	1,2	0,1
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ⁴	399	94	1,0	0,2	13,7	0,9	7,1	0,2
	Vegetariano	Seitan de tomatada com batata cozida ^{1,6}	587	140	6,3	0,7	12,4	1,2	7,6	0,5
	Prato Rápido	Salada Oceânica (lascas de peixe com massa espiral e legumes frescos) ^{1,3,4,6,10}	399	95	2,1	0,3	15,3	1,0	3,0	0,1
	Legumes / Salada	Feijão verde, cenoura e nabo	139	33	0	0	4	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo caseiro ^{1,3,7}	269/ 1114	64 / 264	0,5 / 3	0,1 / 1,2	13,4 / 47	13,4 / 14,1	0,2 / 6,1	0,0 / 0,9
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de courgette e coentros	255	60	1,3	0,2	9,6	1,2	1,8	0,2
	Prato Geral	Arroz de Pato tostado no forno	563	134	3,1	0,5	23,8	0,5	2,2	0,2
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples com arroz branco	609	144	1,7	0,3	29,4	0,0	2,5	0,2
	Vegetariano	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate e cenoura com arroz branco ^{1,6,10}	1032	246	3,5	0,5	42,0	1,2	10,3	0,4
	Prato Rápido	Crepes recheados com pato estufado e palitos de cenoura ^{1,6,10}	525	125	3,7	0,6	18,3	1,1	3,4	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	24	0,2	0,0	3,1	1,4	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	242	57	1,2	0,2	9,4	1,8	1,6	0,2
	Prato Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido) ^{3,4}	423	100	2,9	0,6	8,5	0,6	9,8	0,4
	Prato Ligeiro	Saladinha simples de bacalhau cozido e batata cozida ⁴	369	88	1,2	0,3	8,7	1,0	5,4	1,3
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12}	885	211	7,2	1,0	25,5	1,5	8,1	0,3
	Prato Rápido	Bacalhau desfiado no pão chapata e palitos de batata doce no forno ^{1,4}	99	24	1,3	0,2	2,8	0,8	0,1	0,0
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	256	61	1,3	0,2	9,4	1,0	1,9	0,1
	Prato Geral	Carne de vaca guisada com esparguete e cenoura e ervilhas ^{1,3,6,10}	729	173	6,3	1,8	16,2	1,8	12,0	0,2
	Prato Ligeiro	Tirinhas de carne de vaca estufada simples com esparguete e cenoura ^{1,3,6,10}	776	184	5,9	2,1	17,8	1,9	14,3	0,2
	Vegetariano	Esparguete de legumes (com ervilhas) com cogumelos ^{1,3,6,10}	495	118	1,9	0,3	16,4	1,4	5,8	0,2
	Prato Rápido	Burrito de carne de vaca estufada com algas, guacamole, alface e cenoura ripados e chips de beterraba ^{1,3,4,6,10,14}	887	212	10,7	3,4	15,7	0,9	12,5	0,4
	Legumes / Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	0,5	0,0	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}	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 1ºCiclo na 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, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 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. - 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	Sopa de grelos (folha)	249	59	1,2	0,2	9,4	2,4	1,7	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum ⁴	850	202	5,4	1,3	22,7	0,1	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe estufado simples com arroz ⁴	499	118	1,9	0,3	22,9	0,2	2,0	0,1
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e arroz branco	543	129	2,3	0,3	19,1	1,4	6,0	0,1
	Prato Rápido	Peixe em bolo do caco com palitos de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12}	693	165	3,4	1,0	19,1	2,5	13,9	0,4
	Legumes / Salada	Cenoura, tomate e alface	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	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 brócolos e cenoura ralada	258	61	1,4	0,2	8,5	1,5	2,5	0,1
	Prato Geral	Stroganof de frango com massa laços ^{1,3,6,7,10}	737	175	4,9	1,4	17,5	1,3	14,6	0,3
	Prato Ligeiro	Frango simples com massa laços ^{1,3,6,10}	773	183	2,4	0,4	22,7	1,2	17,0	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, couve lombarda)	1134	269	5,9	1,0	40,3	2,7	10,9	0,2
	Prato Rápido	Wrap com frango desfiado, alface e cenoura ralada com chips de batata no forno ^{1,6,10}	697	166	5,1	1,9	20,0	1,7	9,2	1,7
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba ripada	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	641	152	2,8	0,3	23,1	1,6	7,3	0,3
	Prato Geral	Filete de tilápia assado com batata cozida ⁴	366	111	2,7	0,3	9,0	0,7	6,3	0,1
	Prato Ligeiro	Filete de tilápia assado ao natural com batata cozida ⁴	300	96	0,5	0,0	9,5	0,6	6,7	0,1
	Vegetariano	Tofu no forno com batatas assadas e óregãos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12}	549	132	6,9	1,5	7,5	0,8	8,6	0,1
	Prato Rápido	Quiche de peixe (filete de tilápia) com misto de legumes ^{1,3,4,7}	405	129	11,8	4,9	8,3	0,5	7,9	0,4
	Legumes / Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	127	30	0,2	0,0	3,8	2,3	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo	219	52	1,0	0,2	7,9	1,1	1,8	0,1
	Prato Geral	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	888	210	5,6	1,3	23,9	0,2	15,8	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de porco assado ao natural com arroz branco	853	202	4,2	1,2	25,2	0,1	15,4	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano de legumes (feijão preto, pimento, abóbora, cenoura) com arroz branco	984	231	2,7	0,3	40,2	0,9	11,1	0,1
	Prato Rápido	Lombo de porco assado desfiado em baguete de mistura com alface e tomate ¹	731	174	3,8	1,1	19,5	0,4	15,2	0,7
	Legumes / Salada	Couve roxa ripada, tomate e pepino	102	24	0,3	0,1	3,1	1,7	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	280	66,0	1,4	0,2	11,0	1,6	1,7	0,2
	Prato Geral	Cação estufado com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12}	366	87	2,6	0,4	0,8	0,5	14,8	0,4
	Prato Ligeiro	Cação estufado simples com batata cozida ⁴	409	97	2,3	0,3	8,9	0,8	9,8	0,3
	Vegetariano	Pizza vegetariana (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,7}	747	178	7,0	2,9	20,4	2,8	7,3	0,8
	Prato Rápido	Baguel com lascas de peixe, queijo creme e algas com chips de batata no forno ^{1,4,7,14}	426	101	2,8	1,2	5,5	0,6	13,2	0,4
	Legumes / Salada	Brócolos, curgete e milho	222	52	1,7	0,1	4,0	0,4	4,8	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}	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 1ºCiclo na 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 contém 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. - 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 alface e curgete (cubos)	275	65	1,5	0,2	10,4	1,2	1,9	0,2
	Prato Geral	Macarronada de carne picada gratinada (massa fusili) ^{1,3,6,7,10}	562	133	3,3	0,5	21,5	1,8	3,7	0,1
	Prato Ligeiro	Carne picada estufada simples com massa fusili ^{1,3,6,10}	1051	250	10,9	3,8	22,6	0,9	15,0	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa fusili ^{1,3,6,8,10,11}	1322	312	3,9	0,6	52,8	1,1	15,1	0,2
	Prato Rápido	Burrito de carne picada com palitos de cenoura e chips de beterraba ^{1,6,10}	778	186	9,1	2,9	13,5	1,7	11,3	0,3
	Legumes / Salada	Salada de tomate, beterraba ripada e maçã ralada	116	28	0,2	0,0	4,8	4,6	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	252	60	1,2	0,2	9,5	1,6	1,7	0,2
	Prato Geral	Bacalhau à posta com todos (batata, grão, cenoura, lombardo e ovo) ^{3,4}	549	131	3,5	0,6	13,0	1,0	10,4	1,3
	Prato Ligeiro	Bacalhau à posta com batata e cenoura cozidas ⁴	369	88	1,2	0,3	8,7	1,0	5,4	1,3
	Vegetariano	Hamburguer de grão com espinafres, com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12}	715	170	2,7	0,3	26,8	1,6	7,2	0,1
	Prato Rápido	Tortilha de bacalhau ^{1,3,4,7}	386	91	1,3	0,4	8,7	0,7	10,7	1,6
	Legumes / Salada	Brócolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	304	73	2,4	0,4	9,7	1,0	1,9	0,2
	Prato Geral	Perna de Peru estufada com cenoura e esparguete ^{1,3,6,10}	621	146	1,2	0,3	17,0	1,5	16,5	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de Peru estufada simples com cenoura e esparguete ^{1,3,6,10}	775	184	5,8	1,6	19,0	2,0	13,3	0,2
	Vegetariano	Couscous com feijão encarnado, cenoura ralada, cogumelos e milho ^{1,3,6,10}	453	107	1,9	0,3	18,0	0,9	4,4	0,1
	Prato Rápido	Baguel de peru desfiado com queijo creme e cebolinho e chips de abóbora ^{1,7}	69	17	1,6	0,7	0,3	0,3	0,2	0,0
	Legumes / Salada	Alface e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	0,9	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	256	61	1,3	0,2	9,4	1,0	1,9	0,1
	Prato Geral	Salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada ⁴	730	175	11,7	2,2	8,6	0,6	8,3	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão no forno ao natural com batata cozida ⁴	705	168	10,1	1,9	10,0	0,7	8,8	0,2
	Vegetariano	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos)	334	79	1,2	0,2	11,4	1,4	3,8	0,1
	Prato Rápido	Bowl de salmão com couscous, pimentos, cenoura e milho ^{1,3,6,10}	957	229	13,3	2,4	14,9	0,9	11,8	0,2
	Legumes / Salada	Milho, cenoura e curgete salteados	395	94	6,4	0,8	4,9	1,2	3,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de favas	277	66	1,5	0,2	8,7	2,6	2,8	0,2
	Prato Geral	Frango assado, arroz de cenoura e batata frita pala pala	1038	247	10,7	2,8	26,7	0,7	10,6	0,5
	Prato Ligeiro	Frango assado com arroz de cenoura	698	165	1,3	0,3	25,5	0,8	12,2	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com tomate com batata frita pala pala e arroz de cenoura ripada ^{1,6,8,11}	1309	312	9,9	2,7	35,8	4,2	17,2	0,4
	Prato Rápido	Baguete de cereais com frango desfiado com molho de coentros e salada com palitos de cenoura ^{1,8,11}	267	63	2,7	0,5	1,0	0,8	8,7	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	100	24	0,2	0,0	3,1	1,4	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}	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 1ºCiclo na 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 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. - 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 alho francês	294	70	2,3	0,3	9,7	2,1	1,5	0,3
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	831	198	4,5	0,6	29,7	1,9	7,8	0,6
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com batata cozida ⁴	396	94	1,9	0,3	9,7	0,6	9,1	0,2
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com arroz branco	493	117	2,3	0,3	17,1	1,2	4,6	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}	911	217	7,1	0,8	26,2	0,6	10,6	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface e beterraba e cenoura ralada	92	22	0,1	0,0	3,2	2,8	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 feijão manteiga com espinafres (folha)	407	97	1,9	0,3	13,2	1,1	4,4	0,2
	Prato Geral	Peru assado com fettuccine ^{1,3,6,10}	735	174	3,6	0,6	17,0	1,1	17,9	0,2
	Prato Ligeiro	Peru assado simples com fettuccine ^{1,3,6,10}	838	199	5,5	1,5	20,0	1,1	16,8	0,2
	Vegetariano	Seitan ao alinho com fettuccine ^{1,3,6,10}	1130	268	6,3	1,2	35,1	2,4	16,5	0,4
	Prato Rápido	Kebab de peru desfiado com alface ¹	809	192	7,6	2,0	16,6	0,6	13,2	0,6
	Legumes / Salada	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e lombardo)	289	70	5,5	0,8	2,1	1,2	1,7	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de alface com cenoura e abóbora (aos cubos)	240	57	1,2	0,2	9,2	1,7	1,4	0,2
	Prato Geral	Peixe (pescada nº5) estufada com batata assada ⁴	419	100	2,6	0,4	9,6	0,6	8,9	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe (pescada nº5) estufada simples com batata assada ⁴	246	59	2,0	0,3	8,5	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Saladinha de grão com batata, cenoura e milho	678	161	3,3	0,3	23,4	1,7	7,3	0,1
	Prato Rápido	Tosta aberta (pão fatiado torrado com ovo mexido e pescada) com gomos de batata doce ^{1,3,4}	783	187	4,6	1,0	23,6	1,0	12,3	0,8
	Legumes / Salada	Legumes assados: milho, feijão verde e curgete aos cubos	330	79	4,6	0,5	4,7	0,0	4,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo caseiro ^{1,3,7}	269/ 1114	64 / 264	0,5 / 3	0,1 / 1,2	13,4 / 47	13,4 / 14,1	0,2 / 6,1	0,0 / 0,9
	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	305	73,0	2,5	0,3	9,7	1,5	1,9	0,2
	Prato Geral	Perna de Borrego estufada em molho de tomate com arroz de cenoura ripada	695	165,0	4,9	1,4	18,7	0,7	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de Borrego estufada simples com arroz de cenoura ripada	681	162	3,9	1,4	18,9	0,8	12,2	0,2
	Vegetariano	Salada de couscous com feijão vermelho (tomate, azeitonas, coentros) ^{1,3,6,10}	1180	281	3,7	0,5	46,9	1,1	14,4	0,5
	Prato Rápido	Tacos de tiras de borrego e salada com nachos no forno ^{1,6,10}	837	199	6,4	1,7	21,8	0,9	12,3	0,7
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,1	2,3	2,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Creme de curgete e batata doce	255	60	1,3	0,2	9,6	1,2	1,8	0,2
	Prato Geral	Salada de atum (batata, cenoura e milho) ⁴	486	116	3,6	0,9	8,5	0,8	11,8	0,1
	Prato Ligeiro	Peixe cozido ao natural com batata cozida ⁴	223	53	0,9	0,1	9,5	0,6	1,2	0,1
	Vegetariano	Empadão (batata) de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	655	155	2,0	0,2	25,1	1,2	8,0	0,2
	Prato Rápido	Baguete de atum com alface e cenoura ralada e chips de batata doce ^{1,4}	384	92	3,5	1,0	3,5	1,3	11,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	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 + Pão de leite 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 1ºCiclo na 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 Sésamo, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas