

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	226	54	1,0	0,1	8,3	2,9	1,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de forno	706	167	3,6	0,6	17,0	0,3	16,5	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	676	160	2,6	0,4	17,2	0,3	16,7	0,2
	Vegetariano	Legumes assados no forno (cenoura, beringela, milho e courgette)	677	163	11,6	1,2	7,2	1,1	6,6	0,7
	Prato Rápido	Cacetinho de peru com alface, cenoura e milho ¹	658	124	3,5	0,5	10,6	1,2	12,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	277	65	2,0	0,0	6,1	1,6	5,2	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 Ervilhas com Espinafres	207	49	0,9	0,1	7,4	2,1	1,8	0,1
	Prato Geral	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4,6}	729	173	5,3	1,0	21,2	1,3	10,1	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com massa cotovelinhos ^{1,3,4,6}	877	209	7,8	2,0	18,7	1,0	15,9	0,3
	Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	270	64	1,3	0,2	7,7	2,0	4,3	0,2
	Prato Rápido	Pica-pau de cação ao alinho ⁴	456	109	4,9	0,7	3,2	0,3	13,0	0,3
	Legumes / Salada	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269 / 283	64 / 67	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 14,0	13,4 / 14,0	0,2 / 0,3	0 / 0
	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	Sopa de curgete e abóbora	358	85	0,9	0,1	8,0	1,0	10,2	0,2
	Prato Geral	Bife de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e arroz de grelos de couve ^{1,6,7,11}	565	134	2,8	0,5	15,3	0,2	11,3	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	523	124	2,3	0,4	12,6	0,2	12,6	0,1
	Vegetariano	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz ¹	491	116	2,4	0,3	17,9	0,4	5,1	0,3
	Prato Rápido	Wrap de frango com espinafres, milho e ervilhas ¹	459	110	4,1	0,9	9,3	0,7	8,3	1,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	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	Canja (com massinha pevide) ^{1,3,6} / Juliana de legumes	913	215	2,2	0,5	30,0	0,0	17,8	0,5
	Prato Geral	Lombo de atum no forno com batata corada ⁴	410	97	2,5	0,3	8,4	0,8	9,8	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de atum com batata corada simples ⁴	796	191	12,9	2,4	8,7	0,6	9,5	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida ^{1,6,8,10,11}	392	93	2,1	0,3	13,0	1,4	3,9	0,1
	Prato Rápido	Saladinha de atum com feijão frade e ovo ^{3,4}	784	187	10,4	1,4	11,2	0,3	11,8	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	160	38	0,8	0,0	4,1	0,1	2,7	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 couve flor	225	53	0,9	0,1	8,3	2,8	1,9	0,2
	Prato Geral	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão encarnado e couve lombarda) ^{1,3,6}	583	139	3,8	0,8	13,6	0,9	11,9	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão ^{1,3,6}	585	140	6,3	2,1	10,7	1,4	9,1	0,1
	Vegetariano	Feijão estufado com couve lombarda e massa ^{1,3,6}	351	83	1,7	0,2	10,5	1,5	4,7	0,0
	Prato Rápido	Bowl de tirinhas de vaca estufadas com couscous e alho francês ^{1,6,10}	842	207	10,0	3,1	16,2	0,3	12,5	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde e cenoura cozida	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	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 1º Ciclo na ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

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

ALERGÉNIOS

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