

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de curgete e abóbora	170	40	0,8	0,2	6,4	0,3	1,4	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de forno	831	198	6,8	1,8	21,2	0,3	12,6	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	918	218	6,6	1,9	24,7	0,0	14,8	0,2
	Vegetariano	Ranchinho Vegetariano com Tofu aos cubos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	680	162	7,1	1,5	12,4	0,5	10,6	0,1
	Prato Rápido	Cacetinho de peru com alface, cenoura e milho com <i>chips de abóbora no forno</i> ¹	523	125	2,5	0,4	13,6	0,5	11,5	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	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	321	77	2,0	0,3	9,2	1,1	3,6	0,3
	Prato Geral	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4}	848	201	4,5	0,9	25,4	0,0	13,8	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	859	204	4,3	0,7	24,8	0,0	15,5	0,2
	Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	680	162	7,1	1,5	12,4	0,5	10,6	0,1
	Prato Rápido	Pica-pau de pescada ao alinho com grão de bico torrado ⁴	745	178	5,4	0,7	16,1	0,9	14,0	0,7
	Legumes / Salada	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269 / 344	64 / 82	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 17,9	13,4 / 17,5	0,2 / 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 couve portuguesa e cenoura	217	51	0,8	0,1	8,2	1,7	1,8	0,1
	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}	769	182	2,9	0,5	22,8	0,3	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	679	161	2,1	0,4	18,8	0,4	15,9	0,2
	Vegetariano	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz ^{1,10}	950	225	4,7	0,8	37,6	0,5	6,5	0,5
	Prato Rápido	Wrap de frango com espinafres, milho e ervilhas ^{1,10}	704	167	4,5	0,7	15,4	0,5	14,8	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	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	810 / 170	192 / 40	3,7 / 0,8	0,7 / 0,2	19,3 / 6,4	0 / 0,3	19,6 / 1,4	0,3 / 0,1
	Prato Geral	Lombo de atum no forno com batata corada ⁴	524	124	4,1	1,1	8,3	0,6	13,2	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de atum com batata corada simples ⁴	552	131	4,4	1,2	8,6	0,5	14,0	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida ^{1,6,8,10,11}	618	146	2,1	0,3	23,1	1,1	7,6	0,1
	Prato Rápido	Saladinha de atum com feijão frade e ovo ^{3,4}	794	189	7,8	1,0	14,5	0,9	14,3	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	231	55	1,6	0,0	5,0	0,2	4,5	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	276	66	1,1	0,1	9,9	2,1	3,2	0,1
	Prato Geral	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão encarnado e couve lombarda) ^{1,3,6}	1056	252	7,5	2,2	31,1	1,5	14,4	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão ^{1,3,6}	818	195	9,5	3,2	14,4	1,3	12,4	0,1
	Vegetariano	Feijão estufado com couve lombarda e massa ^{1,3,6}	1102	263	2,3	0,3	44,6	1,2	15,2	0,1
	Prato Rápido	Bowl de tirinhas de vaca estufadas com <i>couscous</i> e alho francês ^{1,6,10}	883	211	10,6	3,6	14,6	0,6	14,0	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:

ALERGÉNTOS

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 rijas, 9Aipo, 10 Mostarda, 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 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