

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de cenoura	272	64	1,1	0,2	11,2	2,7	1,5	0,2
	Prato Geral	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3}	880	209	5,6	1,4	22,3	1,7	16,8	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3}	949	225	6,0	1,5	24,0	1,7	18,2	0,2
	Vegetariano	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,3,7,12}	846	201	6,4	0,9	27,4	2,8	6,1	0,4
	Prato Rápido	Pão Chapata de lombo de porco com alface e cenoura ripada e chips de batata no forno	654	155	3,7	1,0	16,9	1,4	12,8	0,6
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e couve roxa	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 *	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 grão-de-bico com grelos de couve	718	171	3,6	0,5	24,4	1,9	7,4	0,2
	Prato Geral	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}	471	112	3,3	0,6	9,0	0,6	11,1	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ⁴	457	109	2,7	0,4	9,8	0,6	10,9	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e soja) com batata corada ^{1,6,8,11}	577	137	1,7	0,2	14,7	1,7	13,0	0,1
	Prato Rápido	Salada do mar com queijo creme (garoupa em lascas com delícias do mar, batata, milho e cenoura) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	444	105	3,1	0,6	9,9	1,3	9,2	0,5
	Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	307	74	5,5	0,8	3,0	2,5	2,0	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	Creme de abóbora	221	52	1,1	0,2	9,0	0,5	1,2	0,1
	Prato Geral	Perna de peru no forno com massa <i>penne</i> ^{1,3,6}	888	210	4,7	1,0	25,8	1,6	16,1	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de peru no forno simples com massa <i>penne</i> ^{1,3,6}	974	230	5,2	1,1	28,3	1,5	17,8	0,2
	Vegetariano	Massada de legumes (massa <i>penne</i> , alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ^{1,3,6}	996	236	3,4	0,8	37,5	2,8	11,7	0,1
	Prato Rápido	Bowl de pernas de frango com <i>couscous</i> e pimentos ^{1,6,10}	852	202	5,6	1,1	22,6	0,7	15,1	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	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 feijão-verde	270	64	1,1	0,2	10,2	2,1	2,1	0,1
	Prato Geral	Arroz de bacalhau ⁴	680	161	2,3	0,4	21,8	0,2	12,9	2,2
	Prato Ligeiro	Arroz de bacalhau ao natural ⁴	758	180	2,7	0,4	23,6	0,0	14,8	2,6
	Vegetariano	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹	1569	372	6,5	0,9	63,6	1,2	11,5	0,2
	Prato Rápido	Baguete no forno com lascas de bacalhau e grelos ^{1,4}	744	176	1,5	0,3	21,7	0,4	18,3	14,6
	Legumes / Salada	Salada de Cenoura, Pepino e Beterraba	96	23	0,2	0,1	3,3	1,8	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 Legumes								
	Prato Geral	Perna de frango assada com arroz branco e batata frita <i>pala-pala</i>								
	Prato Ligeiro	Perna de frango assada ao natural com arroz branco								
	Vegetariano	Seitan forno com arroz branco e batata frita <i>pala-pala</i>								
	Prato Rápido	Quiche de peru com ervilhas, milho e cogumelos ^{1,3,7}								
	Legumes / Salada	Salada de alface e cenoura								
	Sobremesa	Gelatina								
	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

Fim do 1º Semestre

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:

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 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