

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	Prato Geral	Perna de frango assada e penne ^{1,3}	918	217	5,5	1,1	26,0	1,6	16,0	0,3
	Prato Ligeiro	Perna de frango simples com penne ^{1,3}	898	212	2,3	0,7	29,5	1,6	18,3	0,3
	Vegetariano	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e penne ^{1,3}	832	198	9,8	1,4	20,7	3,0	3,9	0,8
	Prato Rápido	Pão Chapata com tirinhas de frango com alface e cenoura ripada ¹	783	185	3,0	0,6	23,5	1,1	15,1	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, 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 manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Creme curgete com abóbora aos cubos	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	Prato Geral	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada ^{3,4}	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ⁴	407	96	1,1	0,2	10,7	0,7	10,4	0,3
	Vegetariano	Estufado de legumes (ervilhas, cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde) com batata corada	299	71	2,1	0,3	9,4	2,0	2,4	0,1
	Prato Rápido	Salada do mar com queijo creme (garoupa com delicias 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 / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	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 alho francês	252	60	1,2	0,2	9,5	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de porco fatiado com arroz branco	837	199	4,6	1,2	24,1	0,2	14,7	0,2
	Vegetariano	Estufado de feijão com cenoura e couve lombarda e arroz branco	881	210	3,5	0,4	36,4	1,0	7,5	0,1
	Prato Rápido	Bowl de lombo de porco com couscous e milho e pimentos ^{1,6,10}	715	170	5,2	1,2	17,2	0,7	13,3	0,1
	Legumes / Salada	Couve-flor e milho cozidos	293	69	2,0	0,0	5,8	1,4	6,4	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 laminado	223	53	1,0	0,2	8,3	2,5	1,6	0,1
	Prato Geral	Massinha (cotovelo) de bacalhau ^{1,3,4}	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
	Prato Ligeiro	Massinha (cotovelo) de bacalhau ao natural ^{1,3,4}	666	158	2,3	0,4	19,6	0,7	13,7	2,1
	Vegetariano	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ⁹	1090	259	5,7	0,8	41,5	1,9	7,9	0,2
	Prato Rápido	Baguete no forno com lascas de bacalhau e grelos ^{1,4}	563	134	1,5	0,3	18,1	0,7	11,4	2,2
	Legumes / Salada	Salada de Cenoura, Pepino e Alface	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	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 de grão-de-bico com grelos de couve	349	83	1,8	0,2	11,6	2,1	3,4	0,2
	Prato Geral	Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco e batatas fritas	862	205	9,2	2,6	20,2	1,0	10,1	0,4
	Prato Ligeiro	Perna de peru estufada com arroz branco	781	185	5,6	1,6	21,2	0,6	12,2	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja, milho e cogumelos, com arroz e batatas fritas ^{1,6,8,11}	941	224	6,3	1,5	25,6	0,5	14,0	0,2
	Prato Rápido	Quiche de peru com milho e cogumelos e batata frita ^{1,3,7}	681	168	11,3	3,2	11,0	0,1	13,3	0,4
	Legumes / Salada	Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	2,4	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	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

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:

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

Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 2

(de 18 a 22 de setembro de 2023)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de curgete e abóbora	166	39	0,8	0,1	6,2	1,1	1,2	0,1
	Prato Geral									
		Coxas de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e batata corada ^{1,6,7,11}	534	126	2,5	0,5	15,3	0,7	10,2	0,3
	Prato Ligeiro									
		Coxas de frango cozido em caldo aromático e batata cozida	455	108	2,2	0,4	10,6	0,7	11,0	0,2
	Vegetariano									
	Wrap de cogumelos, grelos, milho e ervilhas com arroz ^{1,10}	938	222	4,1	0,7	37,7	0,8	6,6	0,6	
Prato Rápido										
	Wrap de frango com grelos, milho e ervilhas ^{1,10}	691	164	4,8	0,8	16,8	0,6	12,0	0,5	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, milho e tomate	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 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	274	65	1,3	0,2	9,5	1,7	2,5	0,2
	Prato Geral									
		Arroz de peixe (cherne, lombo de salmão e tamboril) ⁴	769	183	6,6	1,2	20,6	0,5	9,9	0,2
	Prato Ligeiro									
		Cherne estufado simples com arroz branco ⁴	624	148	4,0	0,9	19,4	1,3	8,2	0,2
	Vegetariano									
	Empadão de tofu (arroz) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1	
Prato Rápido										
	Bolo do caco com lascas de salmão e guacamole com palitos de cenoura ^{1,4}	811	194	10,2	1,9	16,6	2,6	8,2	0,3	
Legumes / Salada										
	Macedónia	162	37	0,3	0	6	0	1,8	0	
Sobremesa										
	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4	
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 couve portuguesa e cenoura	236	56	1,1	0,1	9,1	2,6	1,5	0,2
	Prato Geral									
		Borrego assado com cenoura e esparguete ^{1,3}	649	154	5,0	1,4	15,0	2,1	11,4	0,2
	Prato Ligeiro									
		Borrego assada ao natural com massa esparguete ^{1,3}	813	193	4,7	1,6	22,1	1,8	15,0	0,2
	Vegetariano									
	Esparguete gratinado com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,6,7,8,10,11}	933	222	4,4	0,6	33,3	2,9	9,9	0,1	
Prato Rápido										
	Bowl de borrego estufados com couscous e alho francês ^{1,6,10}	584	139	3,7	1,2	15,2	1,1	10,7	0,2	
Legumes / Salada										
	Salada de alface e beterraba	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 + 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} / Juliana de legumes	561 / 166	133 / 39	2,3 / 0,8	0,2 / 0,1	10,2 / 6,2	0,5 / 1,1	17,3 / 1,2	1 / 0,1
	Prato Geral									
		Atum no forno com arroz branco ⁴	831	197	5,5	1,4	20,7	0,3	15,6	0,2
	Prato Ligeiro									
		Atum com arroz branco ⁴	900	213	4,7	1,4	24,1	0,0	18,4	0,2
	Vegetariano									
	Feijão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e arroz branco	827	197	3,4	0,5	33,7	0,9	7,3	0,1	
Prato Rápido										
	Saladinha de atum com batatas, feijão frade e ovo ^{3,4}	3492	849	93,4	13,5	1,0	0,1	1,1	0,0	
Legumes / Salada										
	Brócolos, cenoura e nabo	110	26	0,4	0,0	2,9	1,6	1,5	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	233	55	1,0	0,1	8,8	2,5	1,8	0,2
	Prato Geral									
		Ranchinho (novilho) com lombardo, grão e macarronete ^{1,3}	834	198	5,4	1,3	24,2	1,2	11,3	0,1
	Prato Ligeiro									
		Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarronete ^{1,3}	777	184	5,6	1,6	20,7	0,8	11,9	0,2
	Vegetariano									
	Ranchinho vegetariano (grão com couve lombarda e macarronete) ^{1,3}	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1	
Prato Rápido										
	Baguete de sementes de tirinhas de vaca estufadas e chips de batata ^{1,11}	771	183	4,8	1,5	23,0	0,3	11,1	0,6	
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:

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