

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de courgette	222	52	1,0	0,2	8,5	2,0	1,5	0,1
	Prato Geral									
		Macarronada de carne picada gratinada ^{1,3,7}	1061	254	13,2	5,5	18,3	1,3	15,1	0,2
	Prato Ligeiro									
		Carne picada estufada simples com macarrão ^{1,3}	1077	257	11,3	3,9	21,8	1,4	16,6	0,2
	Vegetariano									
	Lasanha vegetariana (lentilhas, cenoura, pimento, cogumelos e tomate) ^{1,6,8,10,11}	974	232	6,3	1,4	31,3	2,2	10,5	0,2	
Prato Rápido										
	Burrito de carne picada com palitos de cenoura e chips de beterraba ^{1,10}	888	212	10,0	3,2	16,9	1,1	12,6	0,5	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	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									
		Sopa de espinafres	244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral									
		Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão verde e nabo) ^{2,3,4,14}	528	126	4,5	1,0	10,3	0,9	10,4	0,1
	Prato Ligeiro									
		Bife de atum inteiro ao natural com salada (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e nabo) ⁴	476	113	3,4	0,9	8,3	0,9	11,7	0,1
	Vegetariano									
	Hamburguer de lentilhas com salada (batata, cenoura, feijão verde e nabo) ^{1,6,8,10,11}	635	151	3,0	0,4	22,8	1,9	6,1	0,1	
Prato Rápido										
	Bife de atum em bolo do caco com palitos de cenoura ^{1,4}	662	157	3,5	0,9	18,4	2,4	12,7	0,3	
Legumes / Salada										
	Incorporado no prato (cenoura, ervilhas e feijão verde e nabo)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
Sobremesa										
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Lanche *										
	Néctar de fruta + 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 macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	249	58	1,1	0,1	9,5	0,7	1,9	0,1
	Prato Geral									
		Borrego assado com fusilli tricolor ^{1,3}	727	174	5,3	1,5	18,6	0,9	12,6	0,2
	Prato Ligeiro									
		Borrego assado a natural com fusilli tricolor ^{1,3}	757	181	4,7	1,5	20,4	0,8	13,9	0,2
	Vegetariano									
	Tofu ao alinho com fusilli tricolor ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	899	216	9,5	2,1	18,0	0,1	13,3	0,1	
Prato Rápido										
	Tortilha de borrego com legumes ^{1,3,7}	423	101	5,6	1,2	1,3	1,0	10,8	0,2	
Legumes / Salada										
	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e espinafres)	106	25	0,4	0,1	1,9	1,6	2,5	0,2	
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 lombardo	196	47	0,8	0,1	7,2	2,1	1,5	0,1
	Prato Geral									
		Caril de peixes (pescada nº5 e lombos de salmão) com arroz ^{4,9}	764	182	7,7	2,5	19,6	0,8	8,4	0,2
	Prato Ligeiro									
		Arroz simples de peixes (pescada nº5 e lombos de salmão) ⁴	715	170	4,8	0,9	22,3	0,8	9,1	0,3
	Vegetariano									
	Grão estufado com legumes e arroz (brócolos, cenoura, alho-francês e courgete)	970	230	4,8	0,6	35,9	1,6	8,1	0,1	
Prato Rápido										
	Baguel com tomate lascas de salmão e queijo creme com chips batata no forno ^{1,4,7}	910	217	10,9	2,8	19,8	0,9	9,1	0,6	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1	
Sobremesa										
	Fruta da época / Gelatina Vegetal ^{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 *										
	Néctar de fruta + 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 abóbora e curgete	201	48	1,0	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
	Prato Geral									
		Pernas de frango assadas com batata corada	707	168	3,9	0,7	21,0	2,1	11,6	0,2
	Prato Ligeiro									
		Pernas de frango assadas simples com batata corada	697	165	2,1	0,4	20,5	2,0	15,3	0,2
	Vegetariano									
	Salada quente de massa e legumes (massa laços, ervilhas, cebola, tomate e manjerição) ^{1,3,6}	520	124	2,5	0,4	17,2	2,0	5,6	0,1	
Prato Rápido										
	Wrap de frango com molho de iogurte, alface ripada e milho e palitos de batata doce ^{1,7,10}	721	171	4,2	0,7	16,8	0,4	15,4	0,5	
Legumes / Salada										
	Macedónia cozida	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 *										
	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:

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, 9Alho, 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas