

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	195	46	1,6	0,2	4,4	1,8	2,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Stroganoff de frango com arroz <sup>7</sup>	725	172	5,4	1,8	19,4	0,2	11,0	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de frango estufadas com arroz	434	103	1,1	0,2	20,7	0,8	11,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Stroganoff de seitan com arroz <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	912	218	8,8	1,0	23,8	0,3	9,6	0,8
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de couscous com tirinhas de frango estufadas <sup>1,6,10</sup>	671	159	3,2	0,7	18,6	1,0	13,5	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e cenoura ralada	219	52	0,9	0,1	7,9	2,6	2,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Peixe assado no forno (filete de tilápia) com molho de salsa e salada horta (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>3,4</sup>	389	93	2,9	0,5	7,5	1,1	8,4	1,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peixe assado no forno (filete de tilápia) ao natural com batata e cenoura <sup>4</sup>	335	79	0,9	0,1	8,2	1,1	8,9	1,6
	<b>Vegetariano</b>	Estufado com alho francês, cenoura, ervilhas e batata estufada	337	80	1,8	0,3	10,8	1,5	3,4	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Cone de wrap com lascas de bacalhau ao alinho e saladinha da horta <sup>1,4,10</sup>	677	161	3,9	0,7	17,3	0,7	12,9	2,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Incluído no prato	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de courgette e batata doce	218	52	1,1	0,2	8,5	3,0	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Coxa de peru estufada de laranja e arroz de milho	1204	286	14,9	2,5	22,9	0,8	15,2	0,6
	<b>Prato Ligeiro</b>	Coxa de peru estufada simples com arroz branco	1231	292	14,3	2,4	24,5	0,3	16,5	0,6
	<b>Vegetariano</b>	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate, cenoura e salada <sup>1,10</sup>	937	223	3,9	0,6	35,4	1,5	10,2	0,5
	<b>Prato Rápido</b>	Crepes recheados com peru desfiado, tomate e cenoura com palitos de cenoura <sup>1,10</sup>	890	212	11,1	1,9	16,9	1,8	9,9	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e cenoura	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com lombardo	208	49	1,1	0,2	8,0	1,5	1,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau com natas <sup>1,3,4,7</sup>	584	139	3,1	0,4	17,1	0,6	9,9	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	658	156	2,0	0,3	22,8	0,8	11,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com arroz alegre (milho e cenoura) <sup>1</sup>	1047	248	4,9	0,6	39,6	1,5	9,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Hamburguer de filete de pescada panado com molho de iogurte e palitos de batata doce no forno <sup>1,3,4,7</sup>	550	131	5,4	0,7	9,5	1,3	10,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde e cogumelos salteados	238	57	6,3	0,5	0,4	0,1	2,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)	228	54	1,1	0,2	8,6	1,7	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Tirinhas de novilho de cebolada com tomate e esparguete <sup>1,3</sup>	656	156	5,2	1,5	16,6	2,0	10,3	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete <sup>1,3</sup>	740	176	5,1	1,8	19,0	2,1	12,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Massa Fettuccine de legumes (com lentilhas) <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	971	231	4,5	0,6	35,3	3,1	9,9	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Burrito de novilho com guacamole, alface e cenoura ripados e chips de beterraba <sup>1,10</sup>	734	175	6,5	1,9	16,5	1,1	11,1	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e pepino	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 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, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendim, 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 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

ALERGÉNICOS