

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura com espinafres	237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto	919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco	817	194	4,1	1,1	24,0	0,2	14,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco	766	182	2,6	0,3	30,4	0,6	8,9	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bifinhos de porco em bolo do caco com <i>chips</i> de batata no forno <sup>1</sup>	723	172	3,3	0,9	22,4	2,2	12,8	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e beterraba ripada	84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	1,3	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 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 curgete e abóbora aos cubos	169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Massa de salmão gratinada <sup>1,3,4,7</sup>	1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Salmão grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	726	174	11,0	2,1	9,5	0,7	8,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) <sup>1,3,7</sup>	542	129	3,7	1,0	15,3	1,7	6,5	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pizza de salmão (com milho) <sup>1,4,7</sup>	944	225	12,0	2,7	18,9	1,2	10,0	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, feijão verde e cenoura	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	<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 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 lentilhas e abóbora <sup>1,6,8,11</sup>	290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de aves (frango e peru) com chouriço <sup>1,6,7,12</sup>	690	164	4,4	1,0	13,7	0,1	17,2	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru estufado simples com arroz branco	704	166	1,9	0,3	22,5	0,7	14,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	705	168	7,0	1,5	15,9	0,7	9,1	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada e palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	627	148	2,5	0,5	16,0	0,4	14,7	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e pepino	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	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 lombardo	219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida <sup>4</sup>	473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Dourada no forno ao natural com batata <sup>6</sup>	512	122	4,3	0,8	12,3	0,8	7,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida	678	161	3,7	0,4	23,2	1,6	6,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de dourada com misto de legumes <sup>1,3,4,7</sup>	804	192	12,9	4,1	11,0	0,8	9,2	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Feriado 25/04	<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>	Creme de alho francês	242	57	1,1	0,2	9,3	2,3	1,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Borrego estufado com cenoura com massa <i>fusilli</i> <sup>1,3</sup>	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Borrego estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> <sup>1,3</sup>	750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes com favas e <i>fusilli</i> <sup>1,3</sup>	587	139	3,2	0,5	20,4	1,2	5,6	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Picadinho de borrego com cenoura ralada com <i>Nachos</i> <sup>1,10</sup>	610	145	5,0	1,5	12,0	1,1	11,9	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	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 + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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, 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 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

ALERGÉNICOS