

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa espinafres e Feijão manteiga	341	81	1,6	0,2	12,2	2,2	3,7	0,2
	Prato Geral	Frango de tomatada com arroz branco	794	189	8,7	2,2	18,8	1,1	8,7	1,0
	Prato Ligeiro	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz branco	719	170	1,9	0,4	22,7	0,5	15,0	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja grossa, alho francês, cenoura, courgette e pimentos com arroz e batata frita ^{1,6,8,11}	1172	279	9,5	2,4	29,8	0,7	16,3	0,3
	Prato Rápido	Pão chapata no forno com frango desfiado, legumes assados e batata frita ¹	905	215	8,8	2,3	23,8	0,9	9,6	0,7
	Legumes / Salada	Legumes assados: abóbora aos cubos, cenoura aos cubos e cogumelos	207	50	3,7	0,6	2,0	1,2	1,6	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 manteiga + Fruta da época ^{1,7}	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	181	43	0,8	0,1	7,0	1,9	1,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau de cebolada com batata corada e ovo ralado ^{3,4}	380	90	1,9	0,3	9,1	0,8	8,7	1,7
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozidas ⁴	365	86	1,4	0,2	8,6	1,0	9,4	2,0
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com orequãos ^{1,7,10,12}	798	189	3,8	0,5	29,6	1,4	6,9	0,1
	Prato Rápido	Pudim de bacalhau ^{1,3,4,7}	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	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 de feijão verde	184	44	1,1	0,2	6,0	2,1	1,4	0,1
	Prato Geral	Carne de vaca estufada com cenoura e massa penne ^{1,3,6}	686	163	5,8	1,9	14,4	1,3	12,5	0,1
	Prato Ligeiro	Carne de vaca estufada simples massa penne ^{1,3,6}	737	175	5,6	1,9	16,3	1,4	13,8	0,1
	Vegetariano	Wrap vegetariano (feijão e espinafres) com arroz de lombardo ^{1,10}	1078	256	5,2	0,8	42,3	0,9	8,4	1,2
	Prato Rápido	Baguel de pato desfiado com queijo creme e cebolinho e chips de abóbora ^{1,7}	815	195	6,9	2,4	18,7	2,2	13,9	1,1
	Legumes / Salada	Alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Feriado 1º maio	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	Creme de curgete com cenoura ralada	199	47	0,9	0,1	7,5	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Pescada assada com arroz de cenoura ripada ⁴	480	114	5,7	1,0	4,5	0,5	11,2	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ripada ⁴	401	95	1,7	0,2	10,1	0,6	9,5	0,2
	Vegetariano	Guisado de favas com batata corada	410	97	2,6	0,4	13,7	1,4	3,6	0,1
	Prato Rápido	Salada Oceânica (lascas de pescada e ovo com massa espiral e legumes frescos) ^{1,3,4}	670	159	5,3	1,0	15,3	0,5	11,9	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface e pepino	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	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 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 alho francês	186	44	0,9	0,2	7,0	1,5	1,2	0,1
	Prato Geral	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	619	147	3,6	0,7	16,9	0,8	10,7	1,0
	Prato Ligeiro	Jardineira de peru ao natural	436	104	2,5	0,4	17,5	0,2	9,8	0,1
	Vegetariano	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos) ⁹	767	182	4,9	0,7	28,9	1,2	4,4	0,2
	Prato Rápido	Baguete de cereais com tirinhas de peru e salada com palitos de cenoura ^{1,11}	640	152	4,0	1,0	15,7	1,7	12,5	0,5
	Legumes / Salada	Incorporado no prato (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	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 + 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 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, 13Tremço, 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