

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	201	48	0,9	0,1	7,9	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	657	155	1,9	0,4	19,6	1,8	14,2	0,2
	Vegetariano	888	211	4,3	0,5	31,5	2,4	9,6	0,1
	Prato Rápido	778	186	8,4	2,6	16,0	0,9	10,5	0,5
	Legumes / Salada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
3ª Feira	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Feriado Lanche *	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
	Sopa	400	95	2,2	0,3	13,2	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	Prato Ligeiro	425	101	1,7	0,3	10,6	0,7	10,3	0,3
	Vegetariano	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1
4ª Feira	Prato Rápido	501	120	5,2	0,5	6,7	0,7	10,9	0,4
	Legumes / Salada	107	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
	Sopa	254	60	1,3	0,2	9,0	0,9	2,1	0,1
	Prato Geral	864	205	5,2	0,9	22,9	0,3	15,8	0,2
5ª Feira	Prato Ligeiro	548	130	1,8	0,3	23,3	0,0	4,3	0,1
	Vegetariano	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2
	Prato Rápido	696	165	4,1	1,7	18,9	1,2	12,2	0,6
	Legumes / Salada	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
6ª Feira	Sopa	214	51	1,0	0,2	8,0	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	530	127	8,1	1,5	7,0	1,6	5,9	0,1
	Prato Ligeiro	752	180	11,5	2,1	9,8	0,6	9,0	0,1
	Vegetariano	339	81	1,9	0,3	10,1	1,7	3,7	0,1
	Prato Rápido	876	209	11,6	2,1	15,3	1,6	10,2	0,5
	Legumes / Salada	62	15	0	0	1	1	2	0
Feriado	Sobremesa	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 *	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3

Férias de Verão 2024



6ª Feira	Sopa	201	48	0,9	0,1	7,9	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	657	155	1,9	0,4	19,6	1,8	14,2	0,2
	Vegetariano	888	211	4,3	0,5	31,5	2,4	9,6	0,1
	Prato Rápido	778	186	8,4	2,6	16,0	0,9	10,5	0,5
	Legumes / Salada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
Feriado	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
	Sopa	400	95	2,2	0,3	13,2	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	430	102	2,8	0,4	9,5	0,8	9,0	0,2
	Prato Ligeiro	425	101	1,7	0,3	10,6	0,7	10,3	0,3
	Vegetariano	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1

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:

ALERGÉNIOS

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, 9Alpico, 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