

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e batata doce	223	53	1,1	0,2	8,7	3,1	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Salada de atum (batata, cenoura e milho) <sup>4</sup>	939	224	10,2	1,2	14,1	1,4	18,2	1,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perca cozida ao natural com batata cozida <sup>4</sup>	681	162	5,1	0,7	18,3	1,1	9,8	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Empadão (batata) de lentilhas no molho de tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	692	165	2,6	0,3	25,8	1,7	7,5	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete de atum com alface e cenoura ralada e chips de batata doce <sup>1,4,10,12</sup>	1473	350	11,6	1,6	38,6	3,3	21,3	3,6
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	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 21/10	<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo	241	57,1	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Coxa de peru assada com arroz de cenoura	689	162	1,8	0,4	17,7	1,4	18,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Coxa de peru assada ao natural com arroz de cenoura	747	176	2,0	0,4	19,1	1,3	20,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salada de couscous com feijão vermelho (tomate, azeitonas, coentros) <sup>1,6,10</sup>	1248	298	8,8	1,8	42,9	1,0	11,3	0,3
	<b>Prato Rápido</b>	Kebab de peru desfiado com alface <sup>1</sup>	617	146	2,0	0,4	16,2	0,8	15,2	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	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>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo 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 alface com cenoura e abóbora (aos cubos)	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Peixe estufado (corvina) com batata assada <sup>4</sup>	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peixe estufado simples (corvina) com batata assada <sup>4</sup>	825	196	3,9	1,2	19,0	1,2	19,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Saladinha de grão com batata, cenoura e milho	685	163	4,0	0,5	22,5	1,8	7,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Tosta aberta (pão fatiado torrado com ovo mexido e corvina) com gomos de batata doce <sup>1,3,4,10,12</sup>	707	168	5,6	1,7	17,0	1,3	11,8	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes assados: milho, feijão verde e curgete aos cubos	343	82	5,0	0,6	4,6	0,9	4,1	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Bolo caseiro <sup>1,3,7</sup>	269 / 732	64 / 175	0,5 / 0,74	0,1 / 0,3	39,8/13,4	3,3/13,4	0,2/4,7	0,0/1,5
	<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>	Creme de feijão manteiga com espinafres (folha)	354	84	1,6	0,2	12,7	2,2	3,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Perna de borrego estufada em molho de tomate com massa espiral <sup>1,3,6,10</sup>	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de borrego estufada simples em molho de tomate com massa espiral <sup>1,3,6,10</sup>	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan ao alinho com massa espiral <sup>1,3,6,10</sup>	1183	282	9,9	1,2	31,8	2,4	15,3	0,9
	<b>Prato Rápido</b>	Tacos de tiras de borrego e salada com nachos no forno <sup>1,6,10</sup>	501	120	5,2	0,5	6,7	0,7	10,9	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e lombardo)	234	56	4,0	0,6	1,7	1,5	2,4	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269 / 732	64 / 175	0,5 / 0,74	0,1 / 0,3	39,8/13,4	3,3/13,4	0,2/4,7	0,0/1,5
	<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	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	2367	563	20,4	2,1	69,2	2,6	23,5	1,5
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada estufada com batata cozida <sup>4</sup>	763	180	1,7	0,3	27,2	0,0	13,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com arroz branco	530	126	2,5	0,4	19,1	1,1	4,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap com douradinhos de pescada e salada de alface ripada, milho e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	695	164	2,4	0,5	20,7	1,4	14,1	0,7
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e beterraba e cenoura ralada	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	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 + 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 imprevisíveis

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo 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 rijas, 9Alpico, 10Mostarda, 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 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