

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete e batata doce	223	53	1,1	0,2	8,7	3,1	1,1	0,1
	Prato Geral	Saladinha de atum (batata, cenoura e milho) ⁴	939	224	10,2	1,2	14,1	1,4	18,2	1,4
	Prato Ligeiro	Perca cozida ao natural com batata cozida ⁴	681	162	5,1	0,7	18,3	1,1	9,8	0,3
	Vegetariano	Empadão (batata) de lentilhas no molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	692	165	2,6	0,3	25,8	1,7	7,5	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	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	Sopa de lombardo	241	57,1	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	Coxa de peru assada com arroz de cenoura	689	162	1,8	0,4	17,7	1,4	18,5	0,2
	Prato Ligeiro	Coxa de peru assada ao natural com arroz de cenoura	747	176	2,0	0,4	19,1	1,3	20,2	0,2
	Vegetariano	Salada de couscous com feijão vermelho (tomate, azeitonas, coentros) ^{1,6,10}	1248	298	8,8	1,8	42,9	1,0	11,3	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	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 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	Creme de alface com cenoura e abóbora (aos cubos)	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	Prato Geral	Peixe estufado (corvina) com batata assada ⁴	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe estufado simples (corvina) com batata assada ⁴	825	196	3,9	1,2	19,0	1,2	19,3	0,3
	Vegetariano	Saladinha de grão com batata, cenoura e milho	685	163	4,0	0,5	22,5	1,8	7,0	0,1
	Legumes / Salada	Legumes assados: milho, feijão verde e curgete aos cubos	343	82	5,0	0,6	4,6	0,9	4,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo caseiro ^{1,3,7}	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
	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 feijão manteiga com espinafres (folha)	354	84	1,6	0,2	12,7	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	Perna de borrego estufada em molho de tomate com massa espiral ^{1,3,6,10}	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de borrego estufada simples em molho de tomate com massa espiral ^{1,3,6,10}	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Vegetariano	Seitan ao alinho com massa espiral ^{1,3,6,10}	1183	282	9,9	1,2	31,8	2,4	15,3	0,9
	Legumes / Salada	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e lombardo)	234	56	4,0	0,6	1,7	1,5	2,4	0,3
	Sobremesa	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
	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 alho francês	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2367	563	20,4	2,1	69,2	2,6	23,5	1,5
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com batata cozida ⁴	763	180	1,7	0,3	27,2	0,0	13,7	0,3
	Vegetariano	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
	Legumes / Salada	Salada de alface e beterraba e cenoura ralada	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 1ºCiclo na ES Caravelos (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, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 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