

Semana 1

(de 13 a 17 de abril de 2026)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
		244	58	1,3	0,2	7,8	2,5	2,1	0,2
	Prato Geral								
		1215	290	14,0	4,5	22,9	1,6	17,6	0,2
	Dieta SEM Lactose								
		905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Dieta SEM Glúten								
	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3	
3ª Feira	Dieta SEM Ovo								
		905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Legumes / Salada								
		92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	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	
4ª Feira	Sopa								
		257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	Prato Geral								
		443	105	2,9	0,5	9,8	0,8	9,4	0,2
	Dieta SEM Lactose								
		443	105	2,9	0,5	9,8	0,8	9,4	0,2
	Dieta SEM Glúten								
	443	105	2,9	0,5	9,8	0,8	9,4	0,2	
5ª Feira	Dieta SEM Ovo								
		443	105	2,9	0,5	9,8	0,8	9,4	0,2
	Legumes / Salada								
		305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4
	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	
6ª Feira	Sopa								
		261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral								
		774	184	3,9	0,7	25,8	0,8	11,0	0,1
	Dieta SEM Lactose								
		774	184	3,9	0,7	25,8	0,8	11,0	0,1
	Dieta SEM Glúten								
	774	184	3,9	0,7	25,8	0,8	11,0	0,1	
7ª Feira	Dieta SEM Ovo								
		774	184	3,9	0,7	25,8	0,8	11,0	0,1
	Legumes / Salada								
		141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	1,0
	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	
8ª Feira	Sopa								
		188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral								
		421	100	3,3	0,6	7,7	0,9	9,3	1,4
	Dieta SEM Lactose								
		421	100	3,3	0,6	7,7	0,9	9,3	1,4
	Dieta SEM Glúten								
	421	100	3,3	0,6	7,7	0,9	9,3	1,4	
9ª Feira	Dieta SEM Ovo								
		539	128	1,7	0,2	16,6	1,3	10,0	0,2
	Legumes / Salada								
		250	60	5,0	0,8	1,9	0,0	1,5	0,9
	Sobremesa								
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *								
	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
10ª Feira	Sopa								
		210	50	1,0	0,2	7,9	1,5	1,4	0,2
	Prato Geral								
		691	164	4,2	0,7	19,6	0,9	11,2	0,2
	Dieta SEM Lactose								
		691	164	4,2	0,7	19,6	0,9	11,2	0,2
	Dieta SEM Glúten								
	691	164	4,2	0,7	19,6	0,9	11,2	0,2	
11ª Feira	Dieta SEM Ovo								
		691	164	4,2	0,7	19,6	0,9	11,2	0,2
	Legumes / Salada								
		142	34	0,2	0,0	6,2	5,2	0,7	0,1
	Sobremesa								
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *								
	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 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, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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

Plano de Ementa de Alergias/Intolerâncias Alimentares

Atenção, apenas para as escolas que tenham alergias alimentares



Semana 2

(de 20 a 24 de abril de 2026)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa		231	54	1,3	0,2	8,0	0,5	1,8	0,1
		Creme de couve flor								
	Prato Geral		2193	522	20,6	3,7	55,8	0,6	27,6	0,5
		Caril de peixes (perca e lombos de salmão) com arroz ^{1,4,7,9,10,11,14}								
	Dieta SEM Lactose		617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
		Perca no <u>forno ao natural</u> com arroz branco ⁴								
	Dieta SEM Glúten		617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
	Perca no <u>forno ao natural</u> com arroz branco ⁴									
3ª Feira	Dieta SEM Ovo		617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
		Caril de peixes (perca e lombos de salmão) com arroz ^{1,4,9,10,11,14}								
	Legumes / Salada		109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
		Macedónia cozida (cenoura, feijão verde e nabo)								
	Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época								
	Lanche *		527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}									
4ª Feira	Sopa		203	48	0,9	0,2	7,7	1,7	1,5	0,1
		Creme de curgete e cenoura ralada								
	Prato Geral		853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
		Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com fettuccine ^{1,3,6,10}								
	Dieta SEM Lactose		853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
		Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com <u>esparquete (sem lactose)</u> ^{1,3,6,10}								
	Dieta SEM Glúten		853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
	Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com <u>esparquete (sem glúten)</u> ^{6,13}									
5ª Feira	Dieta SEM Ovo		853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
		Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com <u>esparquete (sem ovo)</u> ^{6,13}								
	Legumes / Salada		82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
		Salada de alface, pepino e tomate								
	Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época								
	Lanche *		466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}									
6ª Feira	Sopa		588 / 166	139 / 39	2/0,8	0,2/0,1	10,6 / 6,2	0,3/1,1	18,2/1,2	1,1/0,1
		Canja (com massinha pevide) ^{1,3,6,10} /Juliana de legumes								
	Prato Geral		430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
		Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno com batata cozida ⁴								
	Dieta SEM Lactose		430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
		Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno com batata cozida ⁴								
	Dieta SEM Glúten		430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno com batata cozida ⁴									
7ª Feira	Dieta SEM Ovo		430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
		Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno com batata cozida ⁴								
	Legumes / Salada		236	56	1,6	0,0	4,8	1,6	4,6	0,0
		Brócolos, cenoura e milho								
	Sobremesa		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
		Fruta da época / Bolo caseiro ^{1,3,7}								
	Lanche *		463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}									
8ª Feira	Sopa		225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
		Sopa macedónia de legumes								
	Prato Geral		908	216	5,1	1,0	32,7	2,0	7,1	0,2
		Pato estufado com ervilhas e massa penne ^{1,3,6,10}								
	Dieta SEM Lactose		905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
		Pato estufado com ervilhas e <u>massa penne (sem lactose)</u> ^{1,3,6,10}								
	Dieta SEM Glúten		905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Pato estufado com ervilhas e <u>massa penne (sem glúten)</u> ^{6,13}									
9ª Feira	Dieta SEM Ovo		905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
		Pato estufado com ervilhas e <u>massa penne (sem ovo)</u> ^{6,13}								
	Legumes / Salada		109	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,1	0,1
		Salada de couve roxa ripada, tomate e cenoura								
	Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época								
	Lanche *		422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}									
10ª Feira	Sopa		364	86	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
		Creme de Lentilhas ^{1,6,8,10,11}								
	Prato Geral		658	156	3,7	0,6	19,1	0,8	11,2	0,2
		Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com arroz de tomate ⁴								
	Dieta SEM Lactose		658	156	3,7	0,6	19,1	0,8	11,2	0,2
		Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com arroz de tomate (tomate em natureza) ⁴								
	Dieta SEM Glúten		658	156	3,7	0,6	19,1	0,8	11,2	0,2
	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com arroz de tomate (tomate em natureza) ⁴									
11ª Feira	Dieta SEM Ovo		658	156	3,7	0,6	19,1	0,8	11,2	0,2
		Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com arroz de tomate (tomate em natureza) ⁴								
	Legumes / Salada		93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
		Salada de alface, cenoura e beterraba								
	Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época								
	Lanche *		404	96	2,4	1,4	14,0	7,1	4,7	0,2
	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}									

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 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, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 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

Semana 3

(de 27 de abril a 01 de maio de 2026)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	206	49	1,0	0,2	8,1	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral	Almôndegas de vaca estufadas e esparguete ^{1,3,6,10}	1014	242	11,0	3,5	20,7	1,5	14,5	0,2
	Dieta SEM Lactose	Bife de frango salteado (azeite e alho) com esparquete (sem lactose) ^{1,3,6,10}	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Dieta SEM Glúten	Bife de frango salteado (azeite e alho) com esparquete (sem glúten) ^{6,13}	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Dieta SEM Ovo	Bife de frango salteado (azeite e alho) com esparquete (sem ovo) ^{6,13}	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Legumes / Salada	Couve portuguesa (juliana), cogumelos e milho salteados	370	88	5,5	0,6	3,8	0,5	5,5	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	Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos	188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	Meia desfeita de pescada (batata, cenoura, grão e ovo cozido) ^{3,4}	597	142	4,3	0,7	14,4	1,1	10,2	0,2
	Dieta SEM Lactose	Meia desfeita de pescada (batata, cenoura, grão e ovo cozido) ^{3,4}	597	142	4,3	0,7	14,4	1,1	10,2	0,2
	Dieta SEM Glúten	Meia desfeita de pescada (batata, cenoura, grão e ovo cozido) ^{3,4}	597	142	4,3	0,7	14,4	1,1	10,2	0,2
	Dieta SEM Ovo	Meia desfeita de pescada (batata, cenoura, grão e SEM OVO) ⁴	390	93	3,0	0,4	12,4	1,6	2,7	0,2
	Legumes / Salada	Feijão verde e brócolos	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4
	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 legumes (courgette, alho francês, cenoura)	189	45	0,8	0,1	6,9	1,8	1,5	0,1
	Prato Geral	Bifinhos de porco com <i>fusilli</i> tricolor ^{1,3,6,10}	870	206	6,1	1,3	21,7	0,2	16,1	0,2
	Dieta SEM Lactose	Bifinhos de porco com <i>fusilli</i> (massa espiral sem lactose) ^{1,3,6,10}	774	184	4,3	1,2	20,7	0,3	15,3	0,2
	Dieta SEM Glúten	Bifinhos de porco com <i>fusilli</i> (massa espiral sem lactose) ^{6,13}	774	184	4,3	1,2	20,7	0,3	15,3	0,2
	Dieta SEM Ovo	Bifinhos de porco com <i>fusilli</i> (massa espiral sem lactose) ^{6,13}	774	184	4,3	1,2	20,7	0,3	15,3	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	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 queijo creme + Fruta da época ^{1,7}	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com Abóbora	290	69	1,3	0,2	9,7	1,5	2,9	0,1
	Prato Geral	Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{4,7}	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Dieta SEM Lactose	Bacalhau assado ao natural (apenas com azeite e alho) com batata assada simples ⁴	345	81	0,6	0,1	8,4	0,9	10,1	2,2
	Dieta SEM Glúten	Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{4,7}	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Dieta SEM Ovo	Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{4,7}	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Legumes / Salada	Salada de cenoura e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	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 manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos com cenoura ralada	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru estufada com arroz de milho	681	161	3,1	0,5	18,1	0,2	15,0	0,2
	Dieta SEM Lactose	Perna de peru estufada com arroz de milho	681	161	3,1	0,5	18,1	0,2	15,0	0,2
	Dieta SEM Glúten	Perna de peru estufada com arroz de milho	681	161	3,1	0,5	18,1	0,2	15,0	0,2
	Dieta SEM Ovo	Perna de peru estufada com arroz de milho	681	161	3,1	0,5	18,1	0,2	15,0	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e beterraba	89	21	0,2	0,0	3,0	1,4	1,1	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 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:

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 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

Semana 4

(de 04 a 08 de maio de 2026)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de courgette com abóbora aos cubos	783	185	1,2	0,2	39,0	1,1	3,7	0,1
	Prato Geral	Massinha gratinada de atum (macarronete) ^{1,3,4,6,7,10}	1712	408	17,2	2,6	36,8	2,3	25,6	1,8
	Dieta SEM Lactose	Massinha com atum de tomatada com macarrão sem lactose ^{1,3,4,6,10}	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Dieta SEM Glúten	Massinha gratinada de atum com macarrão sem glúten ^{4,6,13}	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Dieta SEM Ovo	Massinha gratinada de atum com macarrão sem ovo ^{4,6,13}	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate 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 *	Íogurte 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 espinafres (folha)	273	65	1,5	0,2	10,2	1,9	1,8	0,2
	Prato Geral	Panados de frango no forno com arroz de alegre (cenoura e milho) ^{1,3,7}	3526	839	30,6	6,6	87,9	6,3	52,5	2,2
	Dieta SEM Lactose	Bife de frango salteado (apenas azeite e alho) com arroz de alegre (cenoura e milho)	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Dieta SEM Glúten	Bife de frango salteado (apenas azeite e alho) com arroz de alegre (cenoura e milho)	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Dieta SEM Ovo	Bife de frango salteado (apenas azeite e alho) com arroz de alegre (cenoura e milho)	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Legumes / Salada	Tomate, pepino e couve roxa	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	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	Aveludado de brócolos	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	Perca de tomatada com batatinha assada ⁴	384	91	1,7	0,3	10,3	1,0	8,2	0,2
	Dieta SEM Lactose	Perca de tomatada com batatinha assada ⁴	384	91	1,7	0,3	10,3	1,0	8,2	0,2
	Dieta SEM Glúten	Perca de tomatada com batatinha assada ⁴	384	91	1,7	0,3	10,3	1,0	8,2	0,2
	Dieta SEM Ovo	Perca de tomatada com batatinha assada ⁴	384	91	1,7	0,3	10,3	1,0	8,2	0,2
	Legumes / Salada	Legumes assados: curgete, abóbora e beringela	203	49	3,6	0,6	1,7	0,4	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Íogurte 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	Sopa de ervilhas com cenoura aos cubos	244	58	1,3	0,2	7,8	2,5	2,1	0,2
	Prato Geral	Perna de Borrego estufado com fettuccine ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	692	165	4,5	1,2	20,1	0,7	10,5	0,2
	Dieta SEM Lactose	Perna de Borrego estufado com cenoura e esparquete sem lactose ^{1,3,6,10}	692	165	4,5	1,2	20,1	0,7	10,5	0,2
	Dieta SEM Glúten	Perna de Borrego estufado com cenoura e esparquete sem glúten ^{6,13}	692	165	4,5	1,2	20,1	0,7	10,5	0,2
	Dieta SEM Ovo	Perna de Borrego estufado com cenoura e esparquete sem ovo ^{6,13}	692	165	4,5	1,2	20,1	0,7	10,5	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	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 manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve coração)	205	49	0,9	0,1	7,6	2,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Feijoada de lulas (com cenoura) com arroz branco ^{4,14}	960	229	4,2	0,5	38,9	1,0	8,3	0,2
	Dieta SEM Lactose	Feijoada de lulas (com cenoura) com arroz branco ^{4,14}	960	229	4,2	0,5	38,9	1,0	8,3	0,2
	Dieta SEM Glúten	Feijoada de lulas (com cenoura) com arroz branco ^{4,14}	960	229	4,2	0,5	38,9	1,0	8,3	0,2
	Dieta SEM Ovo	Feijoada de lulas (com cenoura) com arroz branco ^{4,14}	960	229	4,2	0,5	38,9	1,0	8,3	0,2
	Legumes / Salada	Brócolos e feijão verde	303	73	5,3	0,8	2,5	1,9	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4
	Lanche *	Íogurte 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 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, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 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

Semana 5

(de 11 a 15 de maio de 2026)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde laminado	168	40	1,0	0,2	5,5	1,9	1,3	0,1
	Prato Geral	Caril de peru com arroz branco ^{1,7,9,10,11}	744	176	3,5	0,6	21,8	0,6	14,0	0,2
	Dieta SEM Lactose	Tirinhas de <u>peru ao natural</u> com arroz branco	744	176	3,5	0,6	21,8	0,6	14,0	0,2
	Dieta SEM Glúten	Tirinhas de <u>peru ao natural</u> com arroz branco	814	192	1,7	0,3	26,6	0,0	17,4	0,2
	Dieta SEM Ovo	Caril de peru com arroz branco ^{1,9,10,11}	744	176	3,5	0,6	21,8	0,6	14,0	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	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	Creme de grão com espinafres (folha)	395	94	2,1	0,3	13,3	1,7	3,8	0,2
	Prato Geral	Pescada assada com batata cozida ⁴	404	96	2,5	0,4	8,7	0,7	9,2	0,2
	Dieta SEM Lactose	Pescada assada com batata cozida ⁴	617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
	Dieta SEM Glúten	Pescada assada com batata cozida ⁴	617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
	Dieta SEM Ovo	Pescada assada com batata cozida ⁴	617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
	Legumes / Salada	Feijão verde, cenoura e nabo	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	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 *	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 courgette e coentros	188	45	0,7	0,1	7,3	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Dieta SEM Lactose	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Dieta SEM Glúten	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Dieta SEM Ovo	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	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 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 alface com cenoura ralada	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	Prato Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido) ^{3,4}	436	104	3,3	0,6	8,0	0,6	10,0	1,6
	Dieta SEM Lactose	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido) ^{3,4}	436	104	3,3	0,6	8,0	0,6	10,0	1,6
	Dieta SEM Glúten	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido) ^{3,4}	436	104	3,3	0,6	8,0	0,6	10,0	1,6
	Dieta SEM Ovo	Bacalhau à Gomes de Sá (SEM OVO) ⁴	376	89	0,7	0,1	9,7	0,6	10,5	1,9
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	93	22	0	0	3	2	1	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 alho francês	241	57	1,1	0,2	9,2	2,3	1,6	0,1
	Prato Geral	Carne guisada (tirinhas de novilho) com esparguete e cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,6,10,14}	670	159	5,1	1,5	16,9	1,8	10,7	0,1
	Dieta SEM Lactose	Carne guisada (tirinhas de novilho) com <u>esparquete sem lactose</u> ^{1,3,6,10}	670	159	5,1	1,5	16,9	1,8	10,7	0,1
	Dieta SEM Glúten	Carne guisada (tirinhas de novilho) com <u>esparquete sem glúten</u> ^{6,13}	670	159	5,1	1,5	16,9	1,8	10,7	0,1
	Dieta SEM Ovo	Carne guisada (tirinhas de novilho) com <u>esparquete sem ovo</u> ^{6,13}	670	159	5,1	1,5	16,9	1,8	10,7	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,6	0,0
	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 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:

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 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

Semana 6

(de 18 a 22 de maio de 2026)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de grelos (folha)	210	50	0,9	0,2	8,0	1,6	1,6	0,1
	Prato Geral	Arroz de atum (bife de atum desfiado estufado em molho de tomate) ⁴	1792	426	15,7	2,1	42,4	1,2	28,0	2,3
	Dieta SEM Lactose	Arroz de atum (bife de atum desfiado estufado em molho de tomate) ⁴	1792	426	15,7	2,1	42,4	1,2	28,0	2,3
	Dieta SEM Glúten	Arroz de atum (bife de atum desfiado estufado em molho de tomate) ⁴	1792	426	15,7	2,1	42,4	1,2	28,0	2,3
	Dieta SEM Ovo	Arroz de atum (bife de atum desfiado estufado em molho de tomate) ⁴	1792	426	15,7	2,1	42,4	1,2	28,0	2,3
	Legumes / Salada	Cenoura, tomate e alface	109	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,1	0,1
	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	Creme de brócolos e cenoura ralada	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	Stroganoff de frango com massa laços ^{1,3,6,7,10}	983	234	8,4	2,8	24,4	1,6	14,3	0,1
	Dieta SEM Lactose	Stroganoff de frango com massa espiral sem lactose ^{1,3,6,10}	778	184	2,7	0,5	26,4	0,4	12,8	0,2
	Dieta SEM Glúten	Stroganoff de frango com massa espiral sem gluten ^{6,13}	778	184	2,7	0,5	26,4	0,4	12,8	0,2
	Dieta SEM Ovo	Stroganoff de frango com massa espiral sem ovo ^{6,13}	778	184	2,7	0,5	26,4	0,4	12,8	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba ripada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	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	Creme de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida ⁴	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Dieta SEM Lactose	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida ⁴	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Dieta SEM Glúten	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida ⁴	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Dieta SEM Ovo	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida ⁴	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Legumes / Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	190	46	1,9	0,3	3,7	3,1	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 306	64 / 72	0,5 / 0,04	0,1 / 0	13,4 / 16,6 / 13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,0 / 0,4	
	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	Sopa de lombardo	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
	Dieta SEM Lactose	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
	Dieta SEM Glúten	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
	Dieta SEM Ovo	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
	Legumes / Salada	Couve roxa ripada, tomate e pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	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 couve flor	364	86,4	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral	Escamudo estufado com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12}	442	105	2,7	0,4	11,0	0,7	8,7	0,2
	Dieta SEM Lactose	Escamudo estufado com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12}	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Dieta SEM Glúten	Escamudo estufado com batata assada com (sem oregãos) ^{1,4,10,12}	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Dieta SEM Ovo	Escamudo estufado com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12}	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Legumes / Salada	Brocolos, courgette e milho	219	52	1,6	0,1	4,0	0,4	4,7	0,0
	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 imprevisíveis

* 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:

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trêmçoço, 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

Semana 7

(de 25 a 29 de maio de 2026)

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de alface e curgete (cubos)	198	47	1,0	0,2	7,1	1,1	1,7	0,1
	Prato Geral	Macarronada de carne picada gratinada (massa fusili) ^{1,3,6,7,10}	546	130	6,1	2,9	10,7	4,8	7,4	5,4
	Dieta SEM Lactose	Carnê estufada(100% carne de vaca) com <u>massa espiral sem lactose</u> ^{1,3,6,10}	523	116	4,2	1,1	7,8	2,8	5,3	2,3
	Dieta SEM Glúten	Macarronada de carne com <u>massa espiral sem glúten</u> ^{6,13}	523	116	4,2	1,1	7,8	2,8	5,3	2,3
	Dieta SEM Ovo	Macarronada de carne com <u>massa espiral sem ovo</u> ^{6,13}	523	116	4,2	1,1	7,8	2,8	5,3	2,3
	Legumes / Salada	Salada de tomate, beterraba ripada e maçã ralada	153	36	0,3	0,0	6,7	5,5	0,7	0,1
	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	178	42	0,8	0,1	6,8	2,0	1,1	0,1
	Prato Geral	Arroz de bacalhau ⁴	565	135	4,7	0,8	11,5	1,1	10,4	1,6
	Dieta SEM Lactose	Arroz de bacalhau ⁴	565	135	4,7	0,8	11,5	1,1	10,4	1,6
	Dieta SEM Glúten	Arroz de bacalhau ⁴	565	135	4,7	0,8	11,5	1,1	10,4	1,6
	Dieta SEM Ovo	Arroz de bacalhau ⁴	345	81	0,6	0,1	8,4	0,9	10,1	2,2
	Legumes / Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
	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	180	43	1,1	0,2	5,9	2,1	1,4	0,1
	Prato Geral	Bifes de peru estufados com cenoura e esparguete ^{1,3,6,10}	626	148	2,5	0,4	17,0	1,7	13,9	0,2
	Dieta SEM Lactose	Bifes de peru estufados com cenoura e <u>esparguete sem lactose</u> ^{1,3,6,10}	677	160	1,8	0,4	18,3	1,9	16,9	0,2
	Dieta SEM Glúten	Bifes de peru estufados com cenoura e <u>esparguete sem glúten</u> ^{6,13}	677	160	1,8	0,4	18,3	1,9	16,9	0,2
	Dieta SEM Ovo	Bifes de peru estufados com cenoura e <u>esparguete sem ovo</u> ^{6,13}	677	160	1,8	0,4	18,3	1,9	16,9	0,2
	Legumes / Salada	Alface e pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	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 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 abóbora e alho francês	189	45	0,9	0,2	7,1	1,5	1,3	0,1
	Prato Geral	Lombo de salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada ⁴	730	175	11,5	2,1	9,3	0,7	8,1	0,1
	Dieta SEM Lactose	Lombo de salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada ⁴	730	175	11,5	2,1	9,3	0,7	8,1	0,1
	Dieta SEM Glúten	Lombo de salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada ⁴	730	175	11,5	2,1	9,3	0,7	8,1	0,1
	Dieta SEM Ovo	Lombo de salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada ⁴	730	175	11,5	2,1	9,3	0,7	8,1	0,1
	Legumes / Salada	Milho, cenoura e courgette salteados	495	119	9,3	1,2	4,7	1,1	3,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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 favas	237	56	1,3	0,2	7,4	1,7	2,5	0,1
	Prato Geral	Perna de frango assada com arroz de cenoura e batata frita pala-pala	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Dieta SEM Lactose	Perna de frango assada com arroz de cenoura e batata frita pala-pala	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Dieta SEM Glúten	Perna de frango assada com arroz de cenoura e batata frita pala-pala	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Dieta SEM Ovo	Perna de frango assada com arroz de cenoura e batata frita pala-pala	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve rouxa e tomate	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	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 imprevisíveis

* 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:

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 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

Semana 8

(de 01 a 05 de junho de 2026)

			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	Massinha de atum (cotovelinhos) ^{1,3,4,6,7,10}	1712	408	17,2	2,6	36,8	2,3	25,6	1,8
	Dieta SEM Lactose	Massinha de atum com <u>macarrão sem lactose</u> ^{1,3,4,6,10}	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Dieta SEM Glúten	Massinha de atum com <u>macarrão sem glúten</u> ^{4,6,13}	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Dieta SEM Ovo	Massinha de atum com <u>macarrão sem ovo</u> ^{4,6,13}	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	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	Perna de peru estufada com molho de tomate e arroz de cenoura ripada	689	162	1,8	0,4	17,7	1,4	18,5	0,2
	Dieta SEM Lactose	Perna de peru estufada com molho de tomate e arroz de cenoura ripada	754	178	2,1	0,4	20,9	0,0	18,7	0,2
	Dieta SEM Glúten	Perna de peru estufada com molho de tomate e arroz de cenoura ripada	754	178	2,1	0,4	20,9	0,0	18,7	0,2
	Dieta SEM Ovo	Perna de peru estufada com molho de tomate e arroz de cenoura ripada	754	178	2,1	0,4	20,9	0,0	18,7	0,2
	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
	Dieta SEM Lactose	Peixe estufado (corvina) com batata assada ⁴	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	Dieta SEM Glúten	Peixe estufado (corvina) com batata assada ⁴	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	Dieta SEM Ovo	Peixe estufado (corvina) com batata assada ⁴	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	Legumes / Salada	Legumes assados: milho, feijão verde e courgete aos cubos	343	82	5,0	0,6	4,6	0,9	4,1	0,3
	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 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	Carne estufada com massa ^{1,3,6,10}	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Dieta SEM Lactose	Carne estufada com <u>esparquete (sem lactose)</u> ^{1,3,6,10}	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Dieta SEM Glúten	Carne estufada com <u>esparquete sem glúten</u> ^{5,13}	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Dieta SEM Ovo	Carne estufada com <u>esparquete (sem ovo)</u> ^{5,13}	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Legumes / Salada	Legumes cozidos ou salada mista (3 variedades)	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2367	563	20,4	2,1	69,2	2,6	23,5	1,5
	Dieta SEM Lactose	Pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Dieta SEM Glúten	Pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Dieta SEM Ovo	Pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	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 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:

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 rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 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