

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e espinafres (folha)	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	Prato Geral	Esparguete de bolonhesa ^{1,3,6}	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Carne de vaca picada estufada simples com esparguete ^{1,3,6}	1025	244	9,8	3,7	22,1	1,8	16,2	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de favas com cenoura ralada e esparguete ^{1,3,6}	833	198	4,8	0,9	30,1	2,0	7,5	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 curgete com grão	395	94	2,1	0,3	13,3	1,7	3,8	0,2
	Prato Geral	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada ^{3,4,14}	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ^{4,14}	427	101	1,7	0,3	11,5	0,7	9,4	0,2
	Vegetariano	Moussaka de lentilhas ^{1,3,6,7,8,10,11}	560	132	0,7	0,0	16,2	1,0	13,3	0,1
	Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4
	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 + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de porco fatiado com arroz branco	850	202	4,1	1,0	27,7	0,4	12,9	0,2
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco	771	183	3,1	0,4	31,3	0,9	7,0	0,1
	Legumes / Salada	Couve-flor e milho cozidos	293	69	2,0	0,0	5,9	1,4	6,5	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	Sopa de feijão-verde laminado	229	54	1,0	0,2	8,5	2,5	1,7	0,1
	Prato Geral	Massinha (cotovelo) de bacalhau ^{1,3,4,6}	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
	Prato Ligeiro	Massinha (cotovelo) de bacalhau ao natural ^{1,3,4,6}	585	138	1,2	0,2	18,3	0,9	12,7	2,0
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e batata-doce com massinha (cotovelo) ^{1,3,6}	973	232	5,6	1,3	31,6	2,7	11,4	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	1,7	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 com abóbora (cubos)	156	37	0,8	0,1	5,0	2,1	1,6	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	941	223	6,0	1,6	29,6	0,9	11,9	0,4
	Prato Ligeiro	Bife de frango grelhado simples com arroz de cenoura	1674	397	10,7	3,2	47,1	1,9	25,3	0,5
	Vegetariano	Bifes de tofu com arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	490	116	3,0	0,6	16,8	2,7	4,3	0,1
	Legumes / Salada	Tomate, cenoura e beterraba ripada com maçã ralada	142	34	0,2	0,0	6,2	5,2	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (Castanhas assadas ou cozidas)	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 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 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

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 2

(de 06 a 10 de janeiro de 2025)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de Lentilhas ^{1,6,8,11}	364	86	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral									
		Caril de peixes (perca e lombos de salmão) com arroz ^{4,9,14}	2193	522	20,6	3,7	55,8	0,6	27,6	0,5
	Prato Ligeiro									
		Salmão estufado simples com arroz branco ^{4,14}	1940	462	18,5	3,4	56,6	0,6	16,3	0,4
	Vegetariano									
	Saladinha da horta (batata, grão, cenoura, pimentos, feijão-verde e ervilhas)	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1	
3ª Feira	Legumes / Salada									
		Macedónia cozida	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	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 *									
		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
	Sopa									
	Creme de curgete e cenoura ralada	203	48	0,9	0,2	7,7	1,7	1,5	0,1	
4ª Feira	Prato Geral									
		Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com massa espiral ^{1,3}	853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
	Prato Ligeiro									
		Tirinhas de alcatra de novilho cozidas em caldo aromático e massa espiral ^{1,3}	848	201	5,5	2,1	21,6	0,2	15,3	0,2
	Vegetariano									
		Wrap de cogumelos, grelos, milho e feijão encarnado ^{1,10}	965	230	4,8	0,7	34,9	0,7	10,2	0,7
	Legumes / Salada									
	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1	
5ª Feira	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 + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
	Sopa									
		Canja (com massinha pevide) ^{1,3,6} /Juliana de legumes	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
	6ª Feira	Prato Geral								
		Caldeirada de perca e pescada ^{4,14}	568	135	4,7	1,2	9,4	0,8	13,2	0,2
Prato Ligeiro										
		Pescada cozida com batata cozida ^{4,14}	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
Vegetariano										
		Jardineira de legumes (cenoura, curgete, feijão-verde) e batata corada	360	86	2,2	0,3	12,0	1,3	3,3	0,1
Legumes / Salada										
	Brócolos, cenoura e milho	236	56	1,6	0,0	4,8	1,6	4,6	0,0	
7ª Feira	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
	Sopa									
		Sopa de macedónia de legumes	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	8ª Feira	Prato Geral								
		Perna de Borrego no forno com arroz de ervilhas	745	177	4,0	0,7	22,8	0,5	11,4	0,2
Prato Ligeiro										
		Perna de Borrego no forno simples com arroz branco	778	184	2,7	0,5	26,4	0,4	12,8	0,2
Vegetariano										
		Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas e cenoura ¹	635	151	3,8	0,6	24,6	1,4	3,3	0,2
Legumes / Salada										
	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0	
9ª Feira	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
	Sopa									
		Creme de couve flor com algas ^{2,4,14}	231	54	1,3	0,2	8,0	0,5	1,8	0,1
	10ª Feira	Prato Geral								
		Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com batata assada ^{4,14}	443	105	3,0	0,5	10,0	0,8	9,1	0,2
Prato Ligeiro										
		Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao natural com batata assada ^{4,14}	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
Vegetariano										
		Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata assada	609	145	3,2	0,4	21,2	1,7	5,8	0,1
Legumes / Salada										
	Salada de alface, cenoura e beterraba	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1	
11ª Feira	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 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, 9Alpico, 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

			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	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples com arroz branco	1360	323	15,1	2,7	29,8	0,0	16,8	0,7
	Vegetariano	Estufado de favas com arroz branco	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2
	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	290	69	1,3	0,2	9,7	1,5	2,9	0,1
	Prato Geral	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, grão e ovo cozido) ^{3,4,14}	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, grão) ^{4,14}	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	Vegetariano	Salada da horta (batata, grão, cenoura, pimentos)	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Legumes / Salada	Feijão verde e brócolos	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	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 *	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}	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	Almôndegas de vaca estufadas e esparguete ^{1,3,6}	852	202	6,4	1,8	24,2	1,8	11,3	0,8
	Prato Ligeiro	Almôndegas de vaca estufadas simples com esparguete ^{1,3,6}	923	219	5,4	1,9	27,9	2,0	13,7	1,0
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	1202	284	3,4	0,4	48,2	2,0	13,9	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	188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{4,7}	597	142	4,3	0,7	14,4	1,1	10,2	0,2
	Prato Ligeiro	Bacalhau cozido com batata cozida e cenoura cozida ⁴	539	128	1,7	0,2	16,6	1,3	10,0	0,2
	Vegetariano	Seitan com batata e cenoura ralada gratinado ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	390	93	3,0	0,4	12,4	1,6	2,7	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface e pepino	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	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}	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	Coxa de peru estufada de laranja e arroz de milho	686	162	3,3	0,5	17,5	0,5	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	Coxa de peru estufada simples com arroz branco	754	178	2,1	0,4	20,9	0,0	18,7	0,2
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) com arroz de milho ¹	810	192	4,4	0,6	31,3	0,6	5,5	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 + 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 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 rija, 9Alpico, 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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de grelos	220	52	1,1	0,2	8,2	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Massinha gratinada de salmão (macarronete) ^{1,3,4,6,7,14}	1111	266	14,8	2,8	21,3	1,3	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Salmão no forno ao natural com macarronete ^{1,3,4,6,14}	1247	297	13,2	3,1	23,3	1,3	15,4	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com macarronete ^{1,3,6}	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	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 *	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 espinafres (folha)	273	65	1,5	0,2	10,2	1,9	1,8	0,2
	Prato Geral	Borrego estufado com cenoura e arroz branco	745	177	4,8	1,4	21,8	0,5	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado simples com arroz branco	890	211	4,7	1,6	26,9	0,0	14,9	0,2
	Vegetariano	Empadão vegetariano (lentilhas, cenoura, beringela, milho e courgette) ^{1,6,7,8,10,11}	871	206	3,8	0,4	32,3	0,6	9,6	0,1
	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 marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª 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	Lombo de escamudo de tomata com batata cozida ^{4,14}	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de escamudo cozido com batata cozida ^{4,14}	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Jardineira primaveril (soja, batata, cenoura e feijão-verde) ^{1,6,8,11}	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1
	Legumes / Salada	Legumes assados: curgete, abóbora e brócolos	204	49	3,6	0,6	1,7	0,4	1,7	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	Sopa juliana (couve coração)	205	49	0,9	0,1	7,6	2,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Panados de frango no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2024	482	15,3	3,2	56,7	1,3	29,3	1,1
	Prato Ligeiro	Frango ao natural com arroz branco	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Vegetariano	Chilli vegetariano (com soja fina) com arroz branco ^{1,6,8,11}	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1
	Legumes / Salada	Tomate, pepino e couve roxa	253	60	2	0	5	1	5	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 cenoura	206	49	1,0	0,2	8,1	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral	Empadão de atum do "Chef Mauro" (com batata aos cubos) ^{1,3,4,7,14}	660	157	4,5	1,1	14,7	1,4	13,5	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de atum inteiro ao natural com batata (batata, cenoura, feijão verde e nabo) ^{4,14}	520	123	4,2	1,0	8,9	1,2	12,0	0,1
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e batata aos cubos	363	86	2,2	0,3	12,2	1,5	3,2	0,1
	Legumes / Salada	Incorporado no prato (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 *	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 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, 9Alpico, 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

<u>Pausa para Avaliação do 1ºS</u>		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	168	40	1,0	0,2	5,5	1,9	1,3	0,1
	Prato Geral	873	207	6,1	1,3	21,8	0,2	16,2	0,2
	Prato Ligeiro	892	211	4,3	1,1	24,7	0,0	18,5	0,2
	Vegetariano	1248	296	5,9	0,8	46,0	1,5	11,2	0,1
	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
3ª Feira	Lanche *	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
	Sopa	224	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	383	91	2,1	0,3	7,9	1,0	9,3	1,6
	Prato Ligeiro	321	76	0,6	0,1	7,9	1,1	9,2	1,7
	Vegetariano	337	80	1,8	0,3	10,8	1,5	3,4	0,1
	Legumes / Salada	43	10	0	0	1	1	1	0
4ª Feira	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	210	50	1,0	0,2	7,9	1,5	1,6	0,1
	Prato Geral	744	176	3,5	0,6	21,8	0,6	14,0	0,2
	Prato Ligeiro	814	192	1,7	0,3	26,6	0,0	17,4	0,2
	Vegetariano	1073	256	4,5	0,7	40,6	1,3	11,7	0,6
5ª Feira	Legumes / Salada	106	26	0,3	0,1	2,9	1,4	1,8	0,0
	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
	Sopa	420	100	2,3	0,3	13,8	2,2	4,1	0,3
	Prato Geral	436	104	3,3	0,6	8,0	0,6	10,0	1,6
	Prato Ligeiro	376	89	0,7	0,1	9,7	0,6	10,5	1,9
6ª Feira	Vegetariano	749	179	7,1	0,8	19,4	0,8	8,3	0,6
	Legumes / Salada	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	Sobremesa	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 *	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
	Sopa	241	57	1,1	0,2	9,2	2,3	1,6	0,1
	Prato Geral	688	164	5,4	1,6	17,4	2,0	10,8	0,1
7ª Feira	Prato Ligeiro	821	195	5,3	2,0	21,4	2,1	14,7	0,2
	Vegetariano	745	177	3,4	0,5	26,2	2,3	8,4	0,1
	Legumes / Salada	72	17	0,3	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	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 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 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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Arroz de atum (atum desfiado estufado em molho de tomate) ^{4,14}	1792	426	15,7	2,1	42,4	1,2	28,0	2,3
	Prato Ligeiro	Pescada estufada simples com arroz ^{4,14}	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Vegetariano	Pizza vegetariana (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,7,10,12}	718	171	6,7	1,9	20,0	2,0	6,4	0,5
	Legumes / Salada	Brócolos, curgete 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 + 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	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	Strogonof de frango com macarronete ^{1,3,6,7}	983	234	8,4	2,8	24,4	1,6	14,3	0,1
	Prato Ligeiro	Bifinhos de frango simples com macarronete ^{1,3,6}	993	235	4,0	1,0	30,7	1,7	18,1	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, couve lombarda) ^{1,3,6}	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	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 + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de espinafres	244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida ^{4,14}	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Filete de peixe assado ao natural (filete de tilápia) com batata cozida ^{4,14}	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Jardineira de soja em molho de tomate com batata cozida ^{1,6,8,11}	337	80	2,0	0,3	11,3	1,6	3,0	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, grelos e couve-flor	131	31	0,3	0,1	3,1	1,9	2,7	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 *	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
	Prato Ligeiro	Lombo de porco ao natural com arroz branco	886	210	3,9	1,2	26,7	0,0	16,7	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana brasileira (feijão preto, cenoura, couve, arroz branco)	881	210	3,5	0,4	36,4	1,0	7,5	0,1
	Legumes / Salada	Couve roxa ripada, cenoura 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 com algas ^{2,4,14}	364	86,4	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral	Salmão no forno com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12,14}	786	188	12,5	2,3	9,9	0,6	8,7	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão no forno simples com batata cozida ^{4,14}	731	175	10,8	2,0	10,1	0,6	8,9	0,2
	Vegetariano	Arroz malandrino de cogumelos e ervilhas	479	115	5,9	1,3	6,7	1,0	7,4	0,1
	Legumes / Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	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 + 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 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, 9Alpico, 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 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

			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 penne) ^{1,3,6,7}	546	130	6,1	2,9	10,7	4,8	7,4	5,4
	Prato Ligeiro	Carne picada estufada simples com massa penne ^{1,3,6}	9384	138	9,4	3,5	19,4	0,7	13,9	1,1
	Vegetariano	Bolonhêsa de lentilhas com massa penne ^{1,3,6,8,10,11}	1178	280	5,5	0,7	42,7	2,8	12,1	0,2
	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	Bacalhau à posta com todos (batata, grão e ovo) ^{3,4}	589	140	3,7	0,6	13,2	0,8	12,2	1,9
	Prato Ligeiro	Bacalhau à posta com batata e cenoura cozidas ⁴	345	81	0,6	0,1	8,4	0,9	10,1	2,2
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oreghãos ^{1,7,10,12}	727	173	3,5	0,4	26,8	1,5	6,3	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia de legumes 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 + Triângulo 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}	626	148	2,5	0,4	17,0	1,7	13,9	0,2
	Prato Ligeiro	Bifes de peru estufados simples com cenoura e esparguete ^{1,3,6}	677	160	1,8	0,4	18,3	1,9	16,9	0,2
	Vegetariano	Couscous com feijão encarnado, cenoura ralada, cogumelos e milho ^{1,6,10}	932	222	3,6	0,5	35,6	0,7	11,5	0,1
	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 favas	237	56	1,3	0,2	7,4	1,7	2,5	0,1
	Prato Geral	Pescada assada com arroz de cenoura ripada ^{4,14}	633	150	3,6	0,5	18,3	0,8	10,7	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ripada ^{4,14}	617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
	Vegetariano	Medalhões de tofu com arroz de cenoura ripada ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1145	272	3,7	0,5	35,0	0,7	21,2	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	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 *	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	189	45	0,9	0,2	7,1	1,5	1,3	0,1
	Prato Geral	Jardineira de frango	1314	314	19,8	3,2	20,0	0,9	13,1	1,7
	Prato Ligeiro	Frango estufado simples com batata cozida	910	217	12,2	2,2	13,3	1,0	12,9	1,7
	Vegetariano	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos)	399	95	3,3	0,4	12,5	1,5	2,9	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e curgete	107	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	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 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 rija, 9Alpico, 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

			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	Douradinhos de pescada no forno com arroz de legumes (ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2139	509	18,4	1,9	62,0	2,3	21,8	1,3
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com arroz simples ^{4,14}	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 de legumes (ervilhas e milho)	486	116	2,4	0,3	16,8	1,3	4,8	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e beterraba 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 + 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 alho francês	261	61,8	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Peito de frango estufado de tomatada com <i>COUSCOUS</i> (cenoura) ^{1,6,10}	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Prato Ligeiro	Peito de frango estufado simples com <i>COUSCOUS</i> (cenoura) ^{1,6,10}	1755	416	93,6	26,4	92,0	4,9	8,6	1,8
	Vegetariano	Salada de couscous com favas (tomate, azeitonas, coentros) ^{1,6,10}	1195	285	11,7	2,5	37,4	1,4	7,2	0,4
	Legumes / Salada	Brócolos e milho cozidos	289	68	2,3	0,1	5,0	0,6	6,3	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 + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	"Strogonoff" de atum com arroz branco ^{1,4,7,14}	963	228	6,0	1,5	26,1	0,6	17,1	0,2
	Prato Ligeiro	Atum com arroz branco ^{4,14}	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Vegetariano	Empadão de lentilhas no molho de tomate com arroz ^{1,3,6,7,8,11}	596	142	2,9	0,4	21,0	2,0	6,1	0,1
	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 / 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	Borrego assado com <i>fusilli</i> tricolor ^{1,3,6}	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego assado ao natural com <i>fusilli</i> tricolor ^{1,3,6}	885	210	4,5	1,7	24,3	0,0	17,0	0,2
	Vegetariano	Seitan ao alinho com <i>fusilli</i> tricolor ^{1,3,6}	1158	276	10,6	1,2	27,9	0,4	15,8	1,0
	Legumes / Salada	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e espinafres)	234	56	4,0	0,6	1,7	1,5	2,4	0,3
	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 alface com cenoura e abóbora	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	Prato Geral	Peixe estufado (corvina) com batata assada ^{4,14}	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe estufado simples (corvina) com batata assada ^{4,14}	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: abóbora, feijão verde e curgete aos cubos	258	62	5,0	0,8	2,4	0,9	1,2	0,3
	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, 9Alpico, 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