

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	237	56	1,2	0,2	8,9	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de porco ao alinho com arroz branco e feijão preto	919	218	5,3	1,2	26,6	0,2	15,5	0,2
	Prato Ligeiro	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco	817	194	4,1	1,1	24,0	0,2	14,9	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho e cogumelos) com arroz branco	766	182	2,6	0,3	30,4	0,6	8,9	0,1
	Prato Rápido	Bifinhos de porco em bolo do caco com chips de batata no forno ¹	723	172	3,3	0,9	22,4	2,2	12,8	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e beterraba ripada	84	20	0,2	0,1	2,4	0,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + 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 curgete e abóbora aos cubos	169	40	0,8	0,1	6,3	1,0	1,3	0,1
	Prato Geral	Massa de salmão gratinada ^{1,3,4,7}	1029	246	13,3	2,6	19,6	1,3	11,4	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão grelhado com batata cozida ⁴	726	174	11,0	2,1	9,5	0,7	8,7	0,1
	Vegetariano	Massa de vegetais gratinada (ervilha, pimento, beringela, curgete e tomate) ^{1,3,7}	542	129	3,7	1,0	15,3	1,7	6,5	0,2
	Prato Rápido	Pizza de salmão (com milho) ^{1,4,7}	944	225	12,0	2,7	18,9	1,2	10,0	0,4
	Legumes / Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura	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	0,1 / 0	13,4 / 16,6	13,4 / 16,6	0,2 / 1,5	0,015 / 0,4
	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 lentilhas e abóbora ^{1,6,8,11}	290	69	1,4	0,2	10,0	1,5	2,8	0,1
	Prato Geral	Borrego estufado com cenoura com massa fusilli ^{1,3}	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego estufado ao natural com massa fusilli ^{1,3}	750	178	4,2	1,4	20,2	0,6	13,8	0,2
	Vegetariano	Arroz de tofu e legumes no forno (cenoura, pimentos, alho francês) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	705	168	7,0	1,5	15,9	0,7	9,1	0,1
	Prato Rápido	Baguete com peru desfiado com molho de iogurte e alface ripada e palitos de cenoura ^{1,7}	627	148	2,5	0,5	16,0	0,4	14,7	0,5
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	87	21	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + 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	219	52	1,0	0,1	8,3	2,7	1,4	0,1
	Prato Geral	Dourada no forno lascada à primavera (milho e cenoura) com batata cozida ⁴	473	113	4,9	0,8	9,8	1,2	6,8	0,1
	Prato Ligeiro	Dourada no forno ao natural com batata ⁴	512	122	4,3	0,8	12,3	0,8	7,8	0,1
	Vegetariano	Grão estufado com milho e cenoura com batata cozida	678	161	3,7	0,4	23,2	1,6	6,7	0,1
	Prato Rápido	Quiche de dourada com misto de legumes ^{1,3,4,7}	804	192	12,9	4,1	11,0	0,8	9,2	0,4
	Legumes / Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Feriado 25/04	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	242	57	1,1	0,2	9,3	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de aves (frango e peru) com chouriço ^{1,6,7,12}	690	164	4,4	1,0	13,7	0,1	17,2	0,4
	Prato Ligeiro	Bife de peru estufado simples com arroz branco	704	166	1,9	0,3	22,5	0,7	14,3	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes com favas e fusilli ^{1,3}	587	139	3,2	0,5	20,4	1,2	5,6	0,1
	Prato Rápido	Tortilha de Aves com algas ^{1,3,6,7,10}	610	145	5,0	1,5	12,0	1,1	11,9	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface e tomate	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Iogurte liquido + 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, 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 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