

Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 2

(de 03 a 07 de novembro de 2025)



			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	231	54	1,3	0,2	8,0	0,5	1,8	0,1
	Prato Geral	Caril de peixes (perca e lombos de salmão) com arroz ^{1,4,9,10,11,14}	2193	522	20,6	3,7	55,8	0,6	27,6	0,5
	Prato Ligeiro	Salmão estufado simples com arroz branco ⁴	1940	462	18,5	3,4	56,6	0,6	16,3	0,4
	Vegetariano	Caril de favas com arroz branco ^{1,9,10,11}	851	202	2,9	0,4	36,2	1,0	6,0	0,2
	Prato Rápido	Wrap com lascas de salmão e palitos de cenoura ^{1,4,6,10}	691	164	4,8	0,8	16,8	0,6	12,0	0,5
	Legumes / Salada	Macedónia cozida (cenoura, feijão verde e nabo)	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 *	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 e cenoura ralada	203	48	0,9	0,2	7,7	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Pato estufado com ervilhas e massa penne ^{1,3,6,10}	908	216	5,1	1,0	32,7	2,0	7,1	0,2
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples e massa penne ^{1,3,6,10}	1326	314	4,2	1,2	45,1	1,0	22,4	0,1
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de ervilhas e espinafres com massa penne ^{1,3,6,10}	1486	353	7,6	1,3	56,9	2,7	9,8	0,3
	Prato Rápido	Baguete de Pato desfiado com cenoura ralada e ervilhas e chips de batata no forno ^{1,10,12}	612	145	3,6	0,6	17,4	1,1	9,5	0,4
	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	Canja (com massinha pevide) ^{1,3,6,10} /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
	Prato Geral	Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno com batata cozida ⁴	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de escamudo cozido com batata cozida ⁴	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Empadão com batata corada e legumes (grão, cenoura, curgete e feijão verde) ^{3,6}	871	206	3,8	0,4	32,3	0,6	9,6	0,1
	Prato Rápido	Saladinha de escamudo com batata aos cubos, feijão verde e cenoura ⁴	677	161	6,2	0,8	12,3	2,1	13,0	1,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e milho	236	56	1,6	0,0	4,8	1,6	4,6	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	Sopa macedónia de legumes	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Perna de Borregao assada com fettuccine ^{1,3,6,10}	853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
	Prato Ligeiro	Perna de Borrego assada ao natural e fettuccine ^{1,3,6,10}	848	201	5,5	2,1	21,6	0,2	15,3	0,2
	Vegetariano	Bowl de cogumelos, grelos, milho e feijão encarnado ^{1,3,6,10}	964	229	4,9	0,8	35,5	0,8	10,4	0,1
	Prato Rápido	Bowl de tirinhas de borrego com grelos, milho e cenoura e massa espiral ^{1,3,6,10}	715	170	5,8	1,7	17,3	0,6	11,8	0,1
	Legumes / Salada	Salada de couve roxa ripada, tomate e cenoura	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 *	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 Lentilhas ^{1,6,8,10,11}	364	86	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	658	156	3,7	0,6	19,1	0,8	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada no forno ao natural com arroz branco ⁴	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada e legumes (brócolos, alho francês, cenoura, curgete e feijão verde) ^{1,6}	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Prato Rápido	Wrap de douradinhos com chips de batatas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	465	111	3,1	0,3	9,5	0,6	10,4	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	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 *	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:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Custáceos, 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

ALERGÉNTOS