

			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
	Prato Ligeiro	Almôndegas de vaca estufadas simples com esparguete ^{1,3,6,10}	1037	247	10,5	3,8	21,3	1,7	16,2	0,2
	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
	Prato Rápido	Kebab de almôndegas estufadas em baguete com molho de iogurte e alface e chips de beterraba ^{1,6,7}	732	174	4,9	1,3	22,9	1,3	8,7	1,0
	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
	Prato Ligeiro	Meia desfeita de pescada simples (batata, cenoura, feijão verde, grão) ⁴	544	129	3,1	0,4	14,3	1,3	9,7	0,2
	Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata, grão, cenoura, pimentos e feijão verde)	635	151	3,6	0,5	21,5	2,1	5,9	0,1
	Prato Rápido	Pataniscas de pescada no forno e saladinha da horta ^{1,3,4,7}	421	100	2,8	0,4	10,9	1,2	7,1	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 fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	870	206	6,1	1,3	21,7	0,2	16,1	0,2
	Prato Ligeiro	Tirinhas de porco estufadas com fusilli tricolor ^{1,3,6,10}	870	206	6,1	1,3	21,7	0,2	16,1	0,2
	Vegetariano	Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja e ananás) ^{1,3,6,10}	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	Prato Rápido	Wrap de porco desfiado com salada de alface ripada, cenoura e milho e nachos no forno ^{1,6,10}	1017	242	12,6	2,2	18,3	0,9	12,7	0,9
	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
Interrupção letiva: Reuniões intercalares 1º semestre										
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	Peixe assado no forno com batata assada ⁴	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	Prato Ligeiro	Peixe assado no forno com batata assada ⁴	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	Vegetariano	Tofu estufado com batata assada ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	479	115	5,9	1,3	6,7	1,0	7,4	0,1
	Prato Rápido	Pudim de peixe ^{3,4,7}	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	Legumes / Salada	Legumes cozidos / Salada mista	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	Arroz de Carnes tostados no forno	681	161	3,1	0,5	18,1	0,2	15,0	0,2
	Prato Ligeiro	Bife estufado simples com arroz branco	681	161	3,1	0,5	18,1	0,2	15,0	0,2
	Vegetariano	Hamburgueses de ervilhas com arroz de milho ¹	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2
	Prato Rápido	Pão Chapata com farripas de peru e salada de alface e palitos de cenoura ¹	608	144	2,8	0,4	17,8	1,4	11,4	0,5
	Legumes / Salada	Legumes cozidos / Salada mista	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 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:

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