

			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)	275	65	1,5	0,2	10,4	1,2	1,9	0,2
	Prato Geral	Macarronada de carne picada gratinada (massa fusili) ^{1,3,6,7,10}	562	133	3,3	0,5	21,5	1,8	3,7	0,1
	Prato Ligeiro	Carne picada estufada simples com massa fusili ^{1,3,6,10}	1051	250	10,9	3,8	22,6	0,9	15,0	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa fusili ^{1,3,6,8,10,11}	1322	312	3,9	0,6	52,8	1,1	15,1	0,2
	Prato Rápido	Burrito de carne picada com palitos de cenoura e chips de beterraba ^{1,6,10}	778	186	9,1	2,9	13,5	1,7	11,3	0,3
	Legumes / Salada	Salada de tomate, beterraba ripada e maçã ralada	116	28	0,2	0,0	4,8	4,6	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	252	60	1,2	0,2	9,5	1,6	1,7	0,2
	Prato Geral	Arroz de bacalhau ⁴	549	131	3,5	0,6	13,0	1,0	10,4	1,3
	Prato Ligeiro	Arroz de bacalhau (simples) ⁴	369	88	1,2	0,3	8,7	1,0	5,4	1,3
	Vegetariano	Hamburguer de grão com espinafres, com molho de iogurte e batata no forno com oregãos ^{1,7,10,12}	715	170	2,7	0,3	26,8	1,6	7,2	0,1
	Prato Rápido	Tortilha de bacalhau ^{1,3,4,7}	386	91	1,3	0,4	8,7	0,7	10,7	1,6
	Legumes / Salada	Brócolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	Sumo 100% + 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	304	73	2,4	0,4	9,7	1,0	1,9	0,2
	Prato Geral	Perna de Peru estufada com cenoura e esparguete ^{1,3,6,10}	621	146	1,2	0,3	17,0	1,5	16,5	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de Peru estufada simples com cenoura e esparguete ^{1,3,6,10}	775	184	5,8	1,6	19,0	2,0	13,3	0,2
	Vegetariano	Couscous com feijão encarnado, cenoura ralada, cogumelos e milho ^{1,3,6,10}	453	107	1,9	0,3	18,0	0,9	4,4	0,1
	Prato Rápido	Baguel de peru desfiado com queijo creme e cebolinho e chips de abóbora ^{1,7}	69	17	1,6	0,7	0,3	0,3	0,2	0,0
	Legumes / Salada	Alface e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	0,9	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	256	61	1,3	0,2	9,4	1,0	1,9	0,1
	Prato Geral	Salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada ⁴	730	175	11,7	2,2	8,6	0,6	8,3	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão no forno ao natural com batata cozida ⁴	705	168	10,1	1,9	10,0	0,7	8,8	0,2
	Vegetariano	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos)	334	79	1,2	0,2	11,4	1,4	3,8	0,1
	Prato Rápido	Bowl de salmão com couscous, pimentos, cenoura e milho ^{1,3,6,10}	957	229	13,3	2,4	14,9	0,9	11,8	0,2
	Legumes / Salada	Milho, cenoura e curgete salteados	395	94	6,4	0,8	4,9	1,2	3,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 1735	64 / 409	0,5 / 1	0,1 / 0	13,4 / 90,1	13,4 / 90	0,2 / 9,8	0,0 / 3,2
	Lanche *	Sumo 100% + 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	277	66	1,5	0,2	8,7	2,6	2,8	0,2
	Prato Geral	Frango assado, arroz de cenoura e batata frita pala pala	1038	247	10,7	2,8	26,7	0,7	10,6	0,5
	Prato Ligeiro	Frango assado com arroz de cenoura	698	165	1,3	0,3	25,5	0,8	12,2	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com tomate com batata frita pala pala e arroz de cenoura ripada ^{1,6,8,11}	1309	312	9,9	2,7	35,8	4,2	17,2	0,4
	Prato Rápido	Baguete de cereais com frango desfiado com molho de coentros e salada com palitos de cenoura ^{1,8,11}	267	63	2,7	0,5	1,0	0,8	8,7	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	100	24	0,2	0,0	3,1	1,4	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}	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 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 Sésamo, 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas