

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e ervilhas	244	58	1,3	0,2	7,8	2,5	2,1	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrgueres (100% vaca) com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	1215	290	14,0	4,5	22,9	1,6	17,6	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Hambúrgueres (100% vaca) grelhados com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	1215	290	14,0	4,5	22,9	1,6	17,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de espinafres e feijão com esparguete <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1202	284	3,4	0,4	48,2	2,0	13,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e espinafres (folha)	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas) com batata corada <sup>4,14</sup>	443	105	2,9	0,5	9,8	0,8	9,4	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Garoupa ao natural no forno com batata corada <sup>4,14</sup>	427	101	1,7	0,3	11,5	0,7	9,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Moussaka de lentilhas <sup>1,3,6,7,8,10,11</sup>	560	132	0,7	0,0	16,2	1,0	13,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada (carne de porco, lombardo, cenoura) e arroz branco	774	184	3,9	0,7	25,8	0,8	11,0	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de porco fatiado com arroz branco	850	202	4,1	1,0	27,7	0,4	12,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco	771	183	3,1	0,4	31,3	0,9	7,0	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	1,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos	188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Saladinha de bacalhau da horta (batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	421	100	3,3	0,6	7,7	0,9	9,3	1,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Saladinha de bacalhau da horta (batata, cenoura, feijão verde) <sup>4</sup>	372	88	2,1	0,3	7,7	1,1	9,2	1,6
	<b>Vegetariano</b>	Salada da horta (batata, grão, cenoura, pimentos)	390	93	3,0	0,4	12,4	1,6	2,7	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Curgete salteada	250	60	5,0	0,8	1,9	0,0	1,5	0,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alface e cenoura ralada e <u>algas</u> <sup>4,14</sup>	210	50	1,0	0,2	7,9	1,5	1,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura	691	164	4,2	0,7	19,6	0,9	11,2	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pernas de frango grelhadas simples com arroz de cenoura	599	141	1,3	0,3	20,2	1,0	11,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados	635	151	3,8	0,6	24,6	1,4	3,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Tomate, cenoura e beterraba ripada com maçã ralada	142	34	0,2	0,0	6,2	5,2	0,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 imprevisíveis

\* 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:

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNICOS

# Plano de Ementa - EB / JI

Semana 2

(de 20 a 24 de abril de 2026)



gertal

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor	231	54	1,3	0,2	8,0	0,5	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Caril de peixes (perca e lombos de salmão) com arroz <sup>1,4,9,10,11,14</sup>	2193	522	20,6	3,7	55,8	0,6	27,6	0,5
	<b>Prato Ligeiro</b>	Salmão estufado simples com arroz branco <sup>4</sup>	1940	462	18,5	3,4	56,6	0,6	16,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Caril de favas com arroz branco <sup>1,9,10,11</sup>	851	202	2,9	0,4	36,2	1,0	6,0	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia cozida (cenoura, feijão verde e nabo)	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e cenoura ralada	203	48	0,9	0,2	7,7	1,7	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com fettuccine <sup>1,3,6,10</sup>	853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de alcatra de novilho cozidas em caldo aromático e fettuccine <sup>1,3,6,10</sup>	848	201	5,5	2,1	21,6	0,2	15,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos de ervilhas e espinafres com fettuccine <sup>1,3,6,10</sup>	1486	353	7,6	1,3	56,9	2,7	9,8	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Canja (com massinha pevide) <sup>1,3,6,10</sup> /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
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno com batata cozida <sup>4</sup>	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de escamudo cozido com batata cozida <sup>4</sup>	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Empadão com batata corada e legumes (grão, cenoura, curgete e feijão verde) <sup>3,6</sup>	871	206	3,8	0,4	32,3	0,6	9,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, cenoura e milho	236	56	1,6	0,0	4,8	1,6	4,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Bolo caseiro <sup>1,3,7</sup>	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
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa macedónia de legumes	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Pato estufado com ervilhas e massa penne <sup>1,3,6,10</sup>	908	216	5,1	1,0	32,7	2,0	7,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pato estufado simples e massa penne <sup>1,3,6,10</sup>	1326	314	4,2	1,2	45,1	1,0	22,4	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Bowl de cogumelos, grelos, milho e feijão encarnado <sup>1,3,6,10</sup>	964	229	4,9	0,8	35,5	0,8	10,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de couve roxa ripada, tomate e cenoura	109	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	364	86	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com arroz de tomate <sup>4</sup>	658	156	3,7	0,6	19,1	0,8	11,2	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao natural com arroz branco <sup>4</sup>	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com batata assada e legumes (brócolos, alho francês, cenoura, curgete e feijão verde) <sup>1,6</sup>	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	206	49	1,0	0,2	8,1	1,8	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Almôndegas de vaca estufadas e esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	1014	242	11,0	3,5	20,7	1,5	14,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Almôndegas de vaca estufadas simples com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	1037	247	10,5	3,8	21,3	1,7	16,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas à bolonhesa com esparguete <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1202	284	3,4	0,4	48,2	2,0	13,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve portuguesa (juliana), cogumelos e milho salteados	370	88	5,5	0,6	3,8	0,5	5,5	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flôr e abóbora aos cubos	188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Meia desfeita de pescada (batata, cenoura, grão e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	597	142	4,3	0,7	14,4	1,1	10,2	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Meia desfeita de pescada simples (batata, cenoura, feijão verde, grão) <sup>4</sup>	544	129	3,1	0,4	14,3	1,3	9,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Meia desfeita vegetariana (batata, grão, cenoura, pimentos e feijão verde)	635	151	3,6	0,5	21,5	2,1	5,9	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde e brócolos	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	189	45	0,8	0,1	6,9	1,8	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de porco com fusilli tricolor <sup>1,3,6,10</sup>	870	206	6,1	1,3	21,7	0,2	16,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de porco estufadas com fusilli tricolor <sup>1,3,6,10</sup>	870	206	6,1	1,3	21,7	0,2	16,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja e ananás) <sup>1,3,6,10</sup>	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com Abóbora	290	69	1,3	0,2	9,7	1,5	2,9	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau com natas e cenoura ripada <sup>4,7</sup>	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau cozido com batata cozida e cenoura cozida <sup>4</sup>	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com batata e cenoura ralada gratinado <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	479	115	5,9	1,3	6,7	1,0	7,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de cenoura e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos com cenoura ralada	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru estufada com arroz de milho	681	161	3,1	0,5	18,1	0,2	15,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de peru estufada simples com arroz branco	739	175	3,4	0,6	19,0	0,2	16,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Hamburgueses de ervilhas com arroz de milho <sup>1</sup>	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	89	21	0,2	0,0	3,0	1,4	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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, 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	<b>Sopa</b>									
		Creme de courgette com abóbora aos cubos	783	185	1,2	0,2	39,0	1,1	3,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Massinha gratinada de atum (macarronete) <sup>1,3,4,6,7,10</sup>	1712	408	17,2	2,6	36,8	2,3	25,6	1,8
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Massinha simples de pescada <sup>1,3,4,6,10</sup>	858	204	5,4	1,0	22,4	1,2	15,6	1,4
	<b>Vegetariano</b>									
	Hambúrguer de grão com macarronete <sup>1,3,6,10</sup>	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2	
	<b>Legumes / Salada</b>									
	Salada de alface, tomate e pepino	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0	
	<b>Sobremesa</b>									
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	<b>Lanche *</b>									
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de espinafres (folha)	273	65	1,5	0,2	10,2	1,9	1,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		Panados de frango com cenoura e arroz de alegre (cenoura e milho)	692	165	4,5	1,2	20,1	0,7	10,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Frango estufado simples com arroz branco	890	211	4,7	1,6	26,9	0,0	14,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Empadão vegetariano de arroz (lentilhas, cenoura, beringela, milho e curgete) <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	871	206	3,8	0,4	32,3	0,6	9,6	0,1	
	<b>Legumes / Salada</b>									
	Tomate, pepino e couve roxa	253	60	1,7	0,0	5,2	1,3	5,1	0,0	
	<b>Sobremesa</b>									
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	<b>Lanche *</b>									
	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4	
4ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Aveludado de brócolos	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Perca de tomata com batatinha assada <sup>4</sup>	384	91	1,7	0,3	10,3	1,0	8,2	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Perca cozida com batata cozida <sup>4</sup>	442	105	2,2	0,4	10,5	0,7	10,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>									
	Legumes salteados com broa, favas e batata gratinada com salsa e coentros <sup>1,7</sup>	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9	
	<b>Legumes / Salada</b>									
	Legumes assados: curgete, abóbora e beringela	203	49	3,6	0,6	1,7	0,4	1,7	0,3	
	<b>Sobremesa</b>									
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	<b>Lanche *</b>									
	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4	
5ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa de ervilhas com cenoura aos cubos	244	58	1,3	0,2	7,8	2,5	2,1	0,2
	<b>Prato Geral</b>									
		Perna de Borrego no forno com fettuccine <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	3526	839	30,6	6,6	87,9	6,3	52,5	2,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Perna de Borrego ao natural com fettuccine <sup>1,3,6,10</sup>	1060	251	6,5	1,1	31,2	2,2	16,4	0,3
	<b>Vegetariano</b>									
	Stroganoff de soja e cogumelos com fettuccine <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1084	257	4,9	0,7	29,7	1,7	20,1	0,3	
	<b>Legumes / Salada</b>									
	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1	
	<b>Sobremesa</b>									
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
	<b>Lanche *</b>									
	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3	
6ª Feira	<b>Sopa</b>									
		Sopa juliana (couve coração)	205	49	0,9	0,1	7,6	2,7	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>									
		Feijoada de lulas (com cenoura) com arroz branco <sup>4,14</sup>	960	229	4,2	0,5	38,9	1,0	8,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>									
		Caldeirada simples de lulas <sup>4,14</sup>	321	76	1,9	0,3	8,0	1,5	6,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>									
	Chilli vegetariano (feijão e cogumelos) com arroz branco	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1	
	<b>Legumes / Salada</b>									
	Brócolos e feijão verde	303	73	5,3	0,8	2,5	1,9	2,5	0,0	
	<b>Sobremesa</b>									
	Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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	
	<b>Lanche *</b>									
	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão verde laminado	168	40	1,0	0,2	5,5	1,9	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Caril de peru com arroz branco <sup>1,9,10,11</sup>	744	176	3,5	0,6	21,8	0,6	14,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru simples com arroz branco	814	192	1,7	0,3	26,6	0,0	17,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz malandrinho lentilhas e cogumelos com legumes mediterrânicos assados <sup>1,6,8,10,11</sup>	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	1,0
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de grão com espinafres (folha)	395	94	2,1	0,3	13,3	1,7	3,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Pescada assada com batata cozida <sup>4</sup>	404	96	2,5	0,4	8,7	0,7	9,2	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	432	102	2,7	0,4	9,2	0,6	10,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de tomatada com batata cozida <sup>1,6</sup>	1158	276	10,6	1,2	27,9	0,4	15,8	1,0
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão verde, cenoura e nabo	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Bolo caseiro <sup>1,3,7</sup>	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
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de courgette e coentros	188	45	0,7	0,1	7,3	1,7	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pato estufado simples com arroz branco	1360	323	15,1	2,7	29,8	0,0	16,8	0,7
	<b>Vegetariano</b>	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate e cenoura com arroz branco <sup>1,6,10</sup>	1141	271	3,8	0,6	47,0	1,1	10,8	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alface com cenoura ralada	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido) <sup>3,4</sup>	436	104	3,3	0,6	8,0	0,6	10,0	1,6
	<b>Prato Ligeiro</b>	Saladinha simples de bacalhau cozido e batata cozida <sup>4</sup>	376	89	0,7	0,1	9,7	0,6	10,5	1,9
	<b>Vegetariano</b>	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oregãos <sup>1,7</sup>	727	173	3,5	0,4	26,8	1,5	6,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba	93	22	0	0	3	2	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e <u>algas</u> <sup>4,14</sup>	241	57	1,1	0,2	9,2	2,3	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Carne guisada (tirinhas de novilho) com esparguete e cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>	670	159	5,1	1,5	16,9	1,8	10,7	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Tirinhas de novilho estufado simples com esparguete e cenoura <sup>1,3,6,10</sup>	821	195	5,3	2,0	21,4	2,1	14,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete de legumes (com ervilhas) com cogumelos <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>	736	175	3,9	0,6	27,3	2,4	6,2	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos e couve-flor	138	33	0,5	0,1	2,4	2,0	3,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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, 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	<b>Sopa</b>	Sopa de grelos (folha)	210	50	0,9	0,2	8,0	1,6	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de atum (bife de atum desfiado estufado em molho de tomate) <sup>4</sup>	1792	426	15,7	2,1	42,4	1,2	28,0	2,3
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada estufada simples com arroz <sup>4</sup>	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas com cenoura e arroz branco	348	83	3,0	0,4	6,1	1,4	6,9	0,9
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, tomate e alface	109	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos e cenoura ralada	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Stroganoff de frango com massa laços <sup>1,3,6,7,10</sup>	983	234	8,4	2,8	24,4	1,6	14,3	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifinhos de frango simples com massa laços <sup>1,3,6,10</sup>	991	234	4,0	1,0	30,7	1,7	18,1	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, couve lombarda) <sup>1,3,6,10</sup>	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba ripada	93	22	0,0	0,0	3,3	1,6	1,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida <sup>4</sup>	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Filete de peixe assado ao natural (filete de tilápia) com batata cozida <sup>4</sup>	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno com batatas assadas e óregãos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	479	115	5,9	1,3	6,7	1,0	7,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	190	46	1,9	0,3	3,7	3,1	2,1	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de porco ao natural com arroz branco	886	210	3,9	1,2	26,7	0,0	16,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chilli vegetariano de legumes (feijão preto, pimento, abóbora, cenoura) com arroz branco	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve roxa ripada, tomate e pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor	364	86,4	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Escamudo estufado com batata assada com oregãos <sup>1,4,10,12</sup>	442	105	2,7	0,4	11,0	0,7	8,7	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Escamudo estufado simples com batata cozida <sup>4</sup>	443	105	3,0	0,5	10,0	0,8	9,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Pizza vegetariana (ervilhas, cenoura e milho) <sup>1,7,10,12</sup>	718	171	6,7	1,9	20,0	2,0	6,4	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos, curgete e milho	219	52	1,6	0,1	4,0	0,4	4,7	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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, 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	<b>Sopa</b>	Creme de alface e curgete (cubos)	198	47	1,0	0,2	7,1	1,1	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Macarronada de carne picada gratinada (massa fusili) <sup>1,3,6,7,10</sup>	546	130	6,1	2,9	10,7	4,8	7,4	5,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Carne picada estufada simples com massa fusili <sup>1,3,6,10</sup>	9384	138	9,4	3,5	19,4	0,7	13,9	1,1
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com massa fusili <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1178	280	5,5	0,7	42,7	2,8	12,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de tomate, beterraba ripada e maçã ralada	153	36	0,3	0,0	6,7	5,5	0,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	178	42	0,8	0,1	6,8	2,0	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de Bacalhau <sup>4</sup>	345	81	0,6	0,1	8,4	0,9	10,1	2,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Arroz de Bacalhau (simples) <sup>4</sup>	345	81	0,6	0,1	8,4	0,9	10,1	2,2
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de grão com espinafres, com molho de iogurte e batata no forno com orequãos <sup>1,7,10,12</sup>	655	155	2,3	0,3	25,0	1,6	6,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	180	43	1,1	0,2	5,9	2,1	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bifes de peru estufados com cenoura e esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	626	148	2,5	0,4	17,0	1,7	13,9	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bifes de peru estufados simples com cenoura e esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	677	160	1,8	0,4	18,3	1,9	16,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Couscous com feijão encarnado, cenoura ralada, cogumelos e milho <sup>1,6,10</sup>	932	222	3,6	0,5	35,6	0,7	11,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Alface e pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e alho francês	189	45	0,9	0,2	7,1	1,5	1,3	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Lombos de salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada <sup>4</sup>	730	175	11,5	2,1	9,3	0,7	8,1	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Salmão no forno ao natural com batata cozida <sup>4</sup>	731	175	10,8	2,0	10,1	0,6	8,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos)	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Milho, cenoura e curgete salteados	495	119	9,3	1,2	4,7	1,1	3,7	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	237	56	1,3	0,2	7,4	1,7	2,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango com arroz de cenoura e batata frita pala pala	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de frango com arroz de cenoura	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com tomate com batata frita pala pala e arroz de cenoura ripada <sup>1,6,8,11</sup>	1378	328	11,2	2,9	35,1	0,6	19,1	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e tomate	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e batata doce	223	53	1,1	0,2	8,7	3,1	1,1	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Massinha de atum <sup>1,3,4,6,7</sup>	939	224	10,2	1,2	14,1	1,4	18,2	1,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perca cozida ao natural com batata cozida <sup>4</sup>	681	162	5,1	0,7	18,3	1,1	9,8	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Empadão (batata) de lentilhas no molho de tomate <sup>1,6,8,10,11</sup>	692	165	2,6	0,3	25,8	1,7	7,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo	241	57,1	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru estufada em molho de tomate com arroz de cenoura ripada	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de peru estufada simples com arroz de cenoura ripada	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salada de couscous com feijão vermelho (tomate, azeitonas, coentros) <sup>1,6,10</sup>	1248	298	8,8	1,8	42,9	1,0	11,3	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alface com cenoura e abóbora (aos cubos)	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Peixe estufado (corvina) com batata assada <sup>4</sup>	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peixe estufado simples (corvina) com batata assada <sup>4</sup>	825	196	3,9	1,2	19,0	1,2	19,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Saladinha de grão com batata, cenoura e milho	685	163	4,0	0,5	22,5	1,8	7,0	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes assados: milho, feijão verde e curgete aos cubos	343	82	5,0	0,6	4,6	0,9	4,1	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte liquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de feijão manteiga com espinafres (folha)	354	84	1,6	0,2	12,7	2,2	3,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Perna de Borrego assada com fettuccine <sup>1,3,6,10</sup>	689	162	1,8	0,4	17,7	1,4	18,5	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Perna de Borrego assada simples com fettuccine <sup>1,3,6,10</sup>	747	176	2,0	0,4	19,1	1,3	20,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan ao alinho com fettuccine <sup>1,3,6,10</sup>	1183	282	9,9	1,2	31,8	2,4	15,3	0,9
	<b>Legumes / Salada</b>	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e lombardo)	234	56	4,0	0,6	1,7	1,5	2,4	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	763	263	20,4	2,1	69,2	2,6	23,5	1,5
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pescada estufada com batata cozida	633	180	1,7	0,3	27,2	0,0	13,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com arroz branco	530	126	2,5	0,4	19,1	1,1	4,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	86	20	0,1	0,0	206,0	0,3	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Bolo caseiro <sup>1,3,7</sup>	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
	<b>Lanche *</b>	Iogurte liquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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, 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