

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e espinafres (folha)	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	Prato Geral	Esparguete de bolonhesa ^{1,3,6}	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Carne de vaca picada estufada simples com esparguete ^{1,3,6}	1025	244	9,8	3,7	22,1	1,8	16,2	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de favas com cenoura ralada e esparguete ^{1,3,6}	833	198	4,8	0,9	30,1	2,0	7,5	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	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 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 com grão	395	94	2,1	0,3	13,3	1,7	3,8	0,2
	Prato Geral	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada ^{3,4,14}	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
	Prato Ligeiro	Garoupa ao natural no forno com batata corada ^{4,14}	427	101	1,7	0,3	11,5	0,7	9,4	0,2
	Vegetariano	Moussaka de lentilhas ^{1,3,6,7,8,10,11}	560	132	0,7	0,0	16,2	1,0	13,3	0,1
	Legumes / Salada	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4
	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 + 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 alho francês	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
	Prato Ligeiro	Lombo de porco fatiado com arroz branco	850	202	4,1	1,0	27,7	0,4	12,9	0,2
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco	771	183	3,1	0,4	31,3	0,9	7,0	0,1
	Legumes / Salada	Couve-flor e milho cozidos	293	69	2,0	0,0	5,9	1,4	6,5	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	Sopa de feijão-verde laminado	229	54	1,0	0,2	8,5	2,5	1,7	0,1
	Prato Geral	Massinha (cotovelo) de bacalhau ^{1,3,4,6}	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
	Prato Ligeiro	Massinha (cotovelo) de bacalhau ao natural ^{1,3,4,6}	585	138	1,2	0,2	18,3	0,9	12,7	2,0
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e batata-doce com massinha (cotovelo) ^{1,3,6}	973	232	5,6	1,3	31,6	2,7	11,4	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	1,7	0,0
	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 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 couve flor com abóbora (cubos)	156	37	0,8	0,1	5,0	2,1	1,6	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	941	223	6,0	1,6	29,6	0,9	11,9	0,4
	Prato Ligeiro	Bife de frango grelhado simples com arroz de cenoura	1674	397	10,7	3,2	47,1	1,9	25,3	0,5
	Vegetariano	Bifes de tofu com arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	490	116	3,0	0,6	16,8	2,7	4,3	0,1
	Legumes / Salada	Tomate, cenoura e beterraba ripada com maçã ralada	142	34	0,2	0,0	6,2	5,2	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 + Croissant 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 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 contém glúten,, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 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

ALERGÉNICOS

Plano de Ementa - EB /JI

Semana 2

(de 03 a 07 de março de 2025)



Interrupção letiva: CARNAVAL			VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª 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	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	Salmao estufado simples com arroz branco ^{4,14}	1940	462	18,5	3,4	56,6	0,6	16,3	0,4
	Vegetariano	Caril de soja com arroz branco ^{1,6,8,9,10,11}	1137	270	10,6	3,1	29,4	2,4	13,7	0,2
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	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	Sopa de macedónia de legumes	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Pato estufado com ervilhas e massa penne ^{1,3,6}	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}	1326	314	4,2	1,2	45,1	1,0	22,4	0,1
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão com arroz de ervilhas e cenoura ¹	635	151	3,8	0,6	24,6	1,4	3,3	0,2
	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} /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 de tomatada com batata cozida ^{4,14}	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de escamudo cozido com batata cozida ^{4,14}	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, curgete, feijão-verde) e batata corada	360	86	2,2	0,3	12,0	1,3	3,3	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e milho	236	56	1,6	0,0	4,8	1,6	4,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / 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 *	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 curgete e cenoura ralada	203	48	0,9	0,2	7,7	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com massa espiral ^{1,3,6}	853	203	6,8	2,0	20,9	0,2	13,7	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de alcatra de novilho cozidas em caldo aromático e massa espiral ^{1,3,6}	848	201	5,5	2,1	21,6	0,2	15,3	0,2
	Vegetariano	Wrap de cogumelos, grelos, milho e feijão encarnado ^{1,10}	965	230	4,8	0,7	34,9	0,7	10,2	0,7
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	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 *	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 couve flor	231	54	1,3	0,2	8,0	0,5	1,8	0,1
	Prato Geral	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com batata assada ^{4,14}	443	105	3,0	0,5	10,0	0,8	9,1	0,2
	Prato Ligeiro	Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao natural com batata assada ^{4,14}	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Favas estufadas com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijao verde) com batata assada	589	141	6,3	0,9	8,0	0,4	12,6	9,0
	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 / 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 *	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 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
		206	49	1,0	0,2	8,1	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral	873	207	6,1	1,3	21,8	0,2	16,2	0,2
	Prato Ligeiro	892	211	4,3	1,1	24,7	0,0	18,5	0,2
	Vegetariano	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2
	Legumes / Salada	370	88	5,5	0,6	3,8	0,5	5,5	0,2
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4	
3ª Feira	Sopa	188	45	0,8	0,1	6,7	1,7	1,8	0,1
	Prato Geral	597	142	4,3	0,7	14,4	1,1	10,2	0,2
	Prato Ligeiro	539	128	1,7	0,2	16,6	1,3	10,0	0,2
	Vegetariano	390	93	3,0	0,4	12,4	1,6	2,7	0,2
	Legumes / Salada	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	Sobremesa	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 *	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	189	45	0,8	0,1	6,9	1,8	1,5	0,1
	Prato Geral	852	202	6,4	1,8	24,2	1,8	11,3	0,8
	Prato Ligeiro	923	219	5,4	1,9	27,9	2,0	13,7	1,0
	Vegetariano	1202	284	3,4	0,4	48,2	2,0	13,9	0,2
	Legumes / Salada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	290	69	1,3	0,2	9,7	1,5	2,9	0,1
	Prato Geral	651	156	9,0	2,7	6,9	1,0	11,3	2,0
	Prato Ligeiro	356	84	0,6	0,1	9,4	0,9	9,8	1,8
	Vegetariano	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Legumes / Salada	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	Sopa	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	686	162	3,3	0,5	17,5	0,5	15,4	0,2
	Prato Ligeiro	754	178	2,1	0,4	20,9	0,0	18,7	0,2
	Vegetariano	810	192	4,4	0,6	31,3	0,6	5,5	0,2
	Legumes / Salada	89	21	0,2	0,0	3,0	1,4	1,1	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	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 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 Trienoço, 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

ALERGÉNICOS

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de courgette com abóbora aos cubos	783	185	1,2	0,2	39,0	1,1	3,7	0,1
	Prato Geral									
		Massinha gratinada de salmão (macarronete) ^{1,3,4,6,7,14}	1111	266	14,8	2,8	21,3	1,3	11,2	0,2
	Prato Ligeiro									
		Salmão no forno ao natural com macarronete ^{1,3,4,6,14}	1247	297	13,2	3,1	23,3	1,3	15,4	0,2
	Vegetariano									
	Hambúrguer de grão com macarronete ^{1,3,6}	1222	290	4,2	0,6	47,4	1,6	11,9	0,2	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, tomate e pepino	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 *										
	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 espinafres (folha)	273	65	1,5	0,2	10,2	1,9	1,8	0,2
	Prato Geral									
		Borrego estufado com cenoura e arroz branco	745	177	4,8	1,4	21,8	0,5	11,2	0,2
	Prato Ligeiro									
		Borrego estufado simples com arroz branco	890	211	4,7	1,6	26,9	0,0	14,9	0,2
	Vegetariano									
	Empadão vegetariano (lentilhas, cenoura, beringela, milho e courgette) ^{1,6,7,8,10,11}	871	206	3,8	0,4	32,3	0,6	9,6	0,1	
Legumes / Salada										
	Salada de alface, cenoura e beterraba ripada	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 *										
	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									
		Sopa de ervilhas com cenoura aos cubos	244	58	1,3	0,2	7,8	2,5	2,1	0,2
	Prato Geral									
		Caldeirada de perca e pescada ^{4,14}	568	135	4,7	1,2	9,4	0,8	13,2	0,2
	Prato Ligeiro									
		Pescada cozida com batata cozida ^{4,14}	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Vegetariano									
	Jardineira primavera (soja, batata, cenoura e feijão-verde) ^{1,6,8,11}	646	153	2,3	0,3	17,2	1,4	13,5	0,1	
Legumes / Salada										
	Legumes assados: curgete, abóbora e brócolos	204	49	3,6	0,6	1,7	0,4	1,7	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									
		Sopa juliana (couve coração)	205	49	0,9	0,1	7,6	2,7	1,5	0,1
	Prato Geral									
		Panados de frango no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2024	482	15,3	3,2	56,7	1,3	29,3	1,1
	Prato Ligeiro									
		Frango ao natural com arroz branco	905	214	2,7	0,5	31,5	0,0	15,6	0,3
	Vegetariano									
	Chilli vegetariano (feijão e cogumelos) com arroz branco ^{1,6,8,11}	936	223	3,1	0,4	38,2	0,8	10,1	0,1	
Legumes / Salada										
	Tomate, pepino e couve roxa	253	60	2	0	5	1	5	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 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 cenoura	206	49	1,0	0,2	8,1	1,8	1,1	0,1
	Prato Geral									
		Empadão de atum do "Chef Mauro" (com batata aos cubos) ^{1,3,4,7,14}	660	157	4,5	1,1	14,7	1,4	13,5	0,2
	Prato Ligeiro									
		Bife de atum inteiro ao natural com batata (batata, cenoura, feijão verde e nabo) ^{4,14}	520	123	4,2	1,0	8,9	1,2	12,0	0,1
	Vegetariano									
	Favas estufadas com cenoura e batata aos cubos	363	86	2,2	0,3	12,2	1,5	3,2	0,1	
Legumes / Salada										
	Incorporado no prato (feijão verde, cenoura e nabo)	109	26	0,2	0,0	3,7	2,2	1,0	0,1	
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 + 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 imprevisíveis

* 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, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trêmçoço, 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	Sopa	168	40	1,0	0,2	5,5	1,9	1,3	0,1
		Creme de abóbora com feijão verde laminado							
	Prato Geral	744	176	3,5	0,6	21,8	0,6	14,0	0,2
		Caril de peru com arroz branco ^{1,9,10,11}							
	Prato Ligeiro	814	192	1,7	0,3	26,6	0,0	17,4	0,2
		Bife de peru simples com arroz branco							
	Vegetariano	1248	296	5,9	0,8	46,0	1,5	11,2	0,1
	Falafel (bolinhas de grão de bico no forno) com arroz branco ^{1,3,6}								
3ª Feira	Legumes / Salada	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
		Salada de alface, tomate e cenoura							
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época							
	Lanche *	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
		Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}							
	Vegetariano	749	179	7,1	0,8	19,4	0,8	8,3	0,6
	Stroganoff de seitan e cogumelos com batata cozida ^{1,6}								
4ª Feira	Legumes / Salada	43	10	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0
		Feijão verde laminado, courgette e cenoura salteados							
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época							
	Lanche *	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
		Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo ^{1,7,12}							
	Vegetariano	1073	256	4,5	0,7	40,6	1,3	11,7	0,6
	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate e cenoura com arroz branco ^{1,10}								
5ª Feira	Legumes / Salada	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
		Salada de alface, tomate e couve roxa							
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época							
	Lanche *	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
		Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}							
	Vegetariano	314	75	1,6	0,2	9,5	1,7	3,5	0,1
	Ervilhas de tomatada com batata cozida								
6ª Feira	Legumes / Salada	43	10	0	0	1	1	1	0
		Couve-flor							
	Sobremesa	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
		Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}							
	Lanche *	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
		Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}							
	Vegetariano	745	177	3,4	0,5	26,2	2,3	8,4	0,1
	Fettuccine de legumes (com lentilhas) com cogumelos ^{1,3,6,8,10,11}								
7ª Feira	Legumes / Salada	72	17	0,3	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
		Salada de alface e pepino							
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		Fruta da época							
	Lanche *	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5
		Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}							
	Vegetariano	688	164	5,4	1,6	17,4	2,0	10,8	0,1
	Carne guisada (tirinhas de novilho) com fettuccine e cenoura ^{1,3,6}								
8ª Feira	Prato Ligeiro	821	195	5,3	2,0	21,4	2,1	14,7	0,2
		Tirinhas de novilho estufado simples com fettuccine e cenoura ^{1,3,6}							
	Vegetariano	241	57	1,1	0,2	9,2	2,3	1,6	0,1
		Creme de alho francês							
	Prato Geral	688	164	5,4	1,6	17,4	2,0	10,8	0,1
		Carne guisada (tirinhas de novilho) com fettuccine e cenoura ^{1,3,6}							
	Prato Ligeiro	821	195	5,3	2,0	21,4	2,1	14,7	0,2
	Tirinhas de novilho estufado simples com fettuccine e cenoura ^{1,3,6}								

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:

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 Trigo, 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

ALERGÉNICOS

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de grelos (folha)								
	Prato Geral	Arroz de atum (atum desfiado estufado em molho de tomate) ^{4,14}								
	Prato Ligeiro	Pescada estufada simples com arroz ^{4,14}								
	Vegetariano	Arroz malandrinho de cogumelos e favas								
	Legumes / Salada	Brócolos, curgete e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época ^{1,7}								
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos e cenoura ralada								
	Prato Geral	Stroganof de frango com macarronete ^{1,3,6,7}								
	Prato Ligeiro	Bifinhos de frango simples com macarronete ^{1,3,6}								
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, couve lombarda) ^{1,3,6}								
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba rípada								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche *	Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}								
4ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}								
	Prato Geral	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida ^{4,14}								
	Prato Ligeiro	Filete de peixe assado ao natural (filete de tilápia) com batata cozida ^{4,14}								
	Vegetariano	Tofu em molho de tomate com batata cozida, cenoura e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}								
	Legumes / Salada	Feijão-verde, grelos e couve-flor								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}								
	Lanche *	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época ^{1,7}								
5ª Feira	Sopa	Sopa de lombardo								
	Prato Geral	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto								
	Prato Ligeiro	Lombo de porco ao natural com arroz branco								
	Vegetariano	Pizza vegetariana (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,7,10,12}								
	Legumes / Salada	Couve roxa rípada, cenoura e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche *	Néctar de fruta + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura ^{1,7}								
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor								
	Prato Geral	Salmão no forno com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12,14}								
	Prato Ligeiro	Salmão no forno simples com batata cozida ^{4,14}								
	Vegetariano	Seitan no forno com batata assada ^{1,3,6}								
	Legumes / Salada	Couve roxa, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche *	Iogurte líquido + Pão de leite com queijo + Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}								

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevisíveis

* 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, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trienoço, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNICOS

		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)	198	47	1,0	0,2	7,1	1,1	1,7	0,1
	Prato Geral	Macarronada de carne picada gratinada (massa penne) ^{1,3,6,7}	546	130	6,1	2,9	10,7	4,8	7,4	5,4
	Prato Ligeiro	Carne picada estufada simples com massa penne ^{1,3,6}	9384	138	9,4	3,5	19,4	0,7	13,9	1,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa penne ^{1,3,6,8,10,11}	1178	280	5,5	0,7	42,7	2,8	12,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de tomate, beterraba ripada e maçã ralada	153	36	0,3	0,0	6,7	5,5	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	178	42	0,8	0,1	6,8	2,0	1,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau à posta com todos (batata, grão e ovo) ^{3,4,14}	589	140	3,7	0,6	13,2	0,8	12,2	1,9
	Prato Ligeiro	Bacalhau à posta com batata e cenoura cozidas ^{4,14}	345	81	0,6	0,1	8,4	0,9	10,1	2,2
	Vegetariano	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) com molho de iogurte e batata no forno com oreãos ^{1,7,10,12}	727	173	3,5	0,4	26,8	1,5	6,3	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia de legumes cozida	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 *	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									
		Sopa de feijão verde	180	43	1,1	0,2	5,9	2,1	1,4	0,1
	Prato Geral	Bifes de peru estufados com cenoura e esparguete ^{1,3,6}	626	148	2,5	0,4	17,0	1,7	13,9	0,2
	Prato Ligeiro	Bifes de peru estufados simples com cenoura e esparguete ^{1,3,6}	677	160	1,8	0,4	18,3	1,9	16,9	0,2
	Vegetariano	Couscous com feijão encarnado, cenoura ralada, cogumelos e milho ^{1,6,10}	932	222	3,6	0,5	35,6	0,7	11,5	0,1
	Legumes / Salada	Alface e pepino	72	17	0,4	0,1	1,3	1,3	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	189	45	0,9	0,2	7,1	1,5	1,3	0,1
	Prato Geral	Pescada assada com batata cozida ^{4,14}	404	96	2,5	0,4	8,7	0,7	9,2	0,2
	Prato Ligeiro	Pescada cozida com batata cozida ^{4,14}	432	102	2,7	0,4	9,2	0,6	10,0	0,2
	Vegetariano	Jardineira de vegetais (ervilhas, milho, tomate e pimentos)	399	95	3,3	0,4	12,5	1,5	2,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	100	23	0,2	0,0	3,1	2,8	1,5	0,0
	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 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	237	56	1,3	0,2	7,4	1,7	2,5	0,1
	Prato Geral	Frango estufado em molho de tomate com arroz de cenoura ripada	1846	438	8,4	1,4	53,9	2,7	35,1	0,6
	Prato Ligeiro	Frango estufado simples com arroz de cenoura ripada	1809	429	8,3	1,4	52,7	1,6	34,5	0,5
	Vegetariano	Soja estufada com tomate com arroz de cenoura ripada ^{1,6,8,11}	1177	280	11,3	3,4	31,3	1,5	12,8	0,3
	Legumes / Salada	Brócolos, cenoura e curgete	107	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche *	Iogurte líquido + Croissant 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 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 Trigo, 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	Sopa	Creme de curgete e batata doce	223	53	1,1	0,2	8,7	3,1	1,1	0,1
	Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno com massa espiral (ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2139	509	18,4	1,9	62,0	2,3	21,8	1,3
	Prato Ligeiro	Pescada estufada com batata cozida ⁴	763	180	1,7	0,3	27,2	0,0	13,7	0,3
	Vegetariano	Trouxas de lombardo e ervilhas em creme de tomate com arroz de legumes (ervilhas e milho)	486	116	2,4	0,3	16,8	1,3	4,8	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e beterraba ralada	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	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	Sopa de lombardo	241	57,1	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	Perna de frango arroz de cenoura e batata frita pala pala	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Prato Ligeiro	Perna de frango arroz de cenoura	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
último dia de aulas	Vegetariano	Salada de couscous com favas (tomate, azeitonas, coentros) ^{1,6,10}	1195	285	11,7	2,5	37,4	1,4	7,2	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e tomate	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
Pausa letica PÁSCOA	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 *	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	Sopa de lombardo	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	"Stroganoff" de atum com arroz branco ^{1,4,7,14}	963	228	6,0	1,5	26,1	0,6	17,1	0,2
	Prato Ligeiro	Atum com arroz branco ^{4,14}	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Vegetariano	Empadão de lentilhas no molho de tomate com arroz ^{1,3,6,7,8,11}	596	142	2,9	0,4	21,0	2,0	6,1	0,1
	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 / 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	Creme de feijão manteiga com espinafres (folha)	354	84	1,6	0,2	12,7	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	Borrego assado com fusilli tricolor ^{1,3,6}	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Borrego assado ao natural com fusilli tricolor ^{1,3,6}	885	210	4,5	1,7	24,3	0,0	17,0	0,2
	Vegetariano	Seitan ao alinho com fusilli tricolor ^{1,3,6}	1158	276	10,6	1,2	27,9	0,4	15,8	1,0
	Legumes / Salada	Legumes salteados (cenoura, cogumelos e espinafres)	234	56	4,0	0,6	1,7	1,5	2,4	0,3
	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 alface com cenoura e abóbora	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	Prato Geral	Peixe estufado (corvina) com batata assada ^{4,14}	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	Peixe estufado simples (corvina) com batata assada ^{4,14}	825	196	3,9	1,2	19,0	1,2	19,3	0,3
	Vegetariano	Saladinha de grão com batata, cenoura e milho	685	163	4,0	0,5	22,5	1,8	7,0	0,1
	Legumes / Salada	Legumes assados: abóbora, feijão verde e curgete aos cubos	258	62	5,0	0,8	2,4	0,9	1,2	0,3
	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 imprevisíveis

* 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, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trévoço, 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

ALERGÉNICOS