

Plano de Ementa - EB / JI

Semana 2

(de 15 a 19 de junho de 2026)



| | | | 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 | Arroz de atum ⁴ | 2193 | 522 | 20,6 | 3,7 | 55,8 | 0,6 | 27,6 | 0,5 |
| | Prato Ligeiro | Pescada estufada 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 |
| | 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 | Tirinhas de alcatra de novilho de tomatada com fettuccine ^{1,3,6,10} | 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 fettuccine ^{1,3,6,10} | 848 | 201 | 5,5 | 2,1 | 21,6 | 0,2 | 15,3 | 0,2 |
| | Vegetariano | Croquetes vegetarianos de ervilhas e espinafres com fettuccine ^{1,3,6,10} | 1486 | 353 | 7,6 | 1,3 | 56,9 | 2,7 | 9,8 | 0,3 |
| | 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 |
| | 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 | 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 | 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 |
| | 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 | Filete de peixe (filete de tilápia) no forno ao alinho com arroz de tomate ⁴ | 658 | 156 | 3,7 | 0,6 | 19,1 | 0,8 | 11,2 | 0,2 |
| | Prato Ligeiro | Filete de peixe (filete de tilápia) 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 |
| | 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, 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