

|          |                  | VE<br>(kJ)                                                                        | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(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 fusili) <sup>1,3,6,7,10</sup>        | 546          | 130         | 6,1            | 2,9       | 10,7          | 4,8          | 7,4        | 5,4 |
|          | Prato Ligeiro    | 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 |
|          | Vegetariano      | 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 |
|          | 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 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>             | Juliana de legumes                                                                                         | 178 | 42  | 0,8 | 0,1 | 6,8  | 2,0  | 1,1  | 0,1 |
|          | <b>Prato Geral</b>      | Massinha de Bacalhau <sup>1,3,4,6,7,10</sup>                                                               | 345 | 81  | 0,6 | 0,1 | 8,4  | 0,9  | 10,1 | 2,2 |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Massinha de Bacalhau (simples) <sup>1,3,4,6,7,10</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 oregãos <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>      | Arroz de atum <sup>4</sup>                                                        | 730 | 175 | 11,5 | 2,1 | 9,3  | 0,7  | 8,1  | 0,1 |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Pescada 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> | 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>         | 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>      | 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 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 Árneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNTOS

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