

			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	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,4,7,14}	983	234	8,4	2,8	24,4	1,6	14,3	0,1
	Prato Ligeiro	Peru estufado simples com arroz branco ^{4,14}	993	235	4,0	1,0	30,7	1,7	18,1	0,2
	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	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
	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
Feriado	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	Sopa de lombardo	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	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 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	Perna de frango assada com arroz branco e batata frita <i>pala pala</i>	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	Perna de frango assada simples com arroz branco	885	210	4,5	1,7	24,3	0,0	17,0	0,2
	Vegetariano	Seitan ao alinho com <i>fusilli</i> 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 / 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 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
Feriado	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 imprevistos

* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1ºCiclo na ES Caramelos (EB Arneiro) 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