

Semana 8

(de 01 a 05 de junho de 2026)

(nova versão!!)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira Dia da Criança	Sopa	223	53	1,1	0,2	8,7	3,1	1,1	0,1
	Prato Geral	763	263	20,4	2,1	69,2	2,6	23,5	1,5
	Prato Ligeiro	633	180	1,7	0,3	27,2	0,0	13,7	0,3
	Vegetariano	530	126	2,5	0,4	19,1	1,1	4,7	0,1
	Legumes / Salada	86	20	0,1	0,0	206,0	0,3	1,3	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 *	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	Sopa	241	57,1	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Prato Ligeiro	684	163	4,8	1,4	18,4	0,7	11,0	0,2
	Vegetariano	1248	298	8,8	1,8	42,9	1,0	11,3	0,3
	Legumes / Salada	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	Prato Geral	939	224	10,2	1,2	14,1	1,4	18,2	1,4
	Prato Ligeiro	681	162	5,1	0,7	18,3	1,1	9,8	0,3
	Vegetariano	692	165	2,6	0,3	25,8	1,7	7,5	0,1
	Legumes / Salada	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
	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 Feriado	Sopa	354	84	1,6	0,2	12,7	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	689	162	1,8	0,4	17,7	1,4	18,5	0,2
	Prato Ligeiro	747	176	2,0	0,4	19,1	1,3	20,2	0,2
	Vegetariano	1183	282	9,9	1,2	31,8	2,4	15,3	0,9
	Legumes / Salada	234	56	4,0	0,6	1,7	1,5	2,4	0,3
	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	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	658	156	3,7	0,6	19,1	0,8	11,2	0,2
	Prato Ligeiro	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	1042	250	16,5	3,3	15,8	1,1	9,0	0,9
	Legumes / Salada	86	20	0,1	0,0	206,0	0,3	1,3	0,1
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Lanche *	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