

			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}	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}	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}	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}	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	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}	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}	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}	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 peru 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 peru 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 maça 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 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, 5Ameiwoim, 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

Plano de Ementa - EB 1 / JI

Semana 2

(de 11 a 15 de novembro 2024)



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa									
		Creme de Lentilhas ^{1,6,8,11}	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 ^{4,9}	2193	522	20,6	3,7	55,8	0,6	27,6	0,5
	Prato Ligeiro									
		Salmão estufado simples com arroz branco ⁴	1940	462	18,5	3,4	56,6	0,6	16,3	0,4
	Vegetariano									
	Saladinha da horta (batata, grão, cenoura, pimentos, feijão-verde e ervilhas)	740	177	7,2	1,5	16,9	0,5	9,7	0,1	
	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									
		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}	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}	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 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									
		Canja (com massinha pevide) ^{1,3} /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									
		Caldeirada de perca e pescada ⁴	568	135	4,7	1,2	9,4	0,8	13,2	0,2
	Prato Ligeiro									
		Pescada cozida com batata cozida ⁴	548	130	3,2	1,0	10,1	0,7	14,5	0,2
	Vegetariano									
	Jardineira de legumes (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	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 macedónia de legumes	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral									
		Perna de Borrego no forno com arroz de ervilhas	745	177	4,0	0,7	22,8	0,5	11,4	0,2
	Prato Ligeiro									
		Perna de Borrego no forno simples com arroz branco	778	184	2,7	0,5	26,4	0,4	12,8	0,2
	Vegetariano									
	Croquetes vegetarianos de grão e alheira 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 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 algas ^{2,4,14}	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	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	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano									
	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata assada	609	145	3,2	0,4	21,2	1,7	5,8	0,1	
	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 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 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 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<i>Pausa letiva</i>									
2ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
	Legumes / Salada								
	Sobremesa								
Lanche *									
3ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
	Legumes / Salada								
	Sobremesa								
Lanche *									
4ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
	Legumes / Salada								
	Sobremesa								
Lanche *									
5ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
	Legumes / Salada								
	Sobremesa								
Lanche *									
6ª Feira	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Ligeiro								
	Vegetariano								
	Legumes / Salada								
	Sobremesa								
Lanche *									

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 Tremçoço, 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 grelos	220	52	1,1	0,2	8,2	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Massinha gratinada de salmão (macarronete) ^{1,3,4,7}	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}	1247	297	13,2	3,1	23,3	1,3	15,4	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com macarronete ^{1,3}	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 + Triângulo 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	Lombo de escamudo com tomatada 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	Jardineira primaveril (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 ^{1,3,12}	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 (com soja fina) 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}	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	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 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 Tremçoço, 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 abóbora com feijão verde laminado	168	40	1,0	0,2	5,5	1,9	1,3	0,1
	Prato Geral	Bifinhos de porco com fusilli tricolor ^{1,3}	873	207	6,1	1,3	21,8	0,2	16,2	0,2
	Prato Ligeiro	Tirinhas de porco estufadas com fusilli tricolor ^{1,3}	892	211	4,3	1,1	24,7	0,0	18,5	0,2
	Vegetariano	Falafel (bolinhas de grão de bico no forno) com fusilli tricolor ^{1,3}	1248	296	5,9	0,8	46,0	1,5	11,2	0,1
	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	Sopa de couve-flor e cenoura ralada	224	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Garoupa no forno com molho de salsa e salada horta (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas) ⁴	383	91	2,1	0,3	7,9	1,0	9,3	1,6
	Prato Ligeiro	Peixe assado no forno (garoupa) ao natural com salada horta (batata, feijão-verde, cenoura) ⁴	321	76	0,6	0,1	7,9	1,1	9,2	1,7
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos ^{1,6}	337	80	1,8	0,3	10,8	1,5	3,4	0,1
	Legumes / Salada	Couve-flor	43	10	0	0	1	1	1	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 + Triângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	210	50	1,0	0,2	7,9	1,5	1,6	0,1
	Prato Geral	Caril de peru com arroz branco ⁹	744	176	3,5	0,6	21,8	0,6	14,0	0,2
	Prato Ligeiro	Bife de peru simples com arroz branco	814	192	1,7	0,3	26,6	0,0	17,4	0,2
	Vegetariano	Crepes vegetarianos recheados com feijão, tomate e cenoura com arroz branco ^{1,10}	1073	256	4,5	0,7	40,6	1,3	11,7	0,6
	Legumes / Salada	Feijão verde laminado, curgete e cenoura salteados	106	26	0,3	0,1	2,9	1,4	1,8	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 curgete com coentros	420	100	2,3	0,3	13,8	2,2	4,1	0,3
	Prato Geral	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido) ^{3,4}	436	104	3,3	0,6	8,0	0,6	10,0	1,6
	Prato Ligeiro	Saladinha simples de bacalhau cozido e batata cozida ⁴	376	89	0,7	0,1	9,7	0,6	10,5	1,9
	Vegetariano	Strogonof de seitan e cogumelos com batata cozida ^{1,6}	749	179	7,1	0,8	19,4	0,8	8,3	0,6
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	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 alho francês	241	57	1,1	0,2	9,2	2,3	1,6	0,1
	Prato Geral	Carne guisada (tirinhas de novilho) com fettuccine e cenoura ^{1,3}	688	164	5,4	1,6	17,4	2,0	10,8	0,1
	Prato Ligeiro	Tirinhas de novilho estufado simples com fettuccine e cenoura ^{1,3}	821	195	5,3	2,0	21,4	2,1	14,7	0,2
	Vegetariano	Fettuccine de legumes (com lentilhas) com cogumelos ^{1,3,6,8,10,11}	745	177	3,4	0,5	26,2	2,3	8,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e pepino	72	17	0,3	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 + 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 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

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	225	53	0,9	0,1	8,1	2,6	2,2	0,1
	Prato Geral	Arroz de atum (atum desfiado estufado em molho de tomate) ⁴	1792	426	15,7	2,1	42,4	1,2	28,0	2,3
	Prato Ligeiro	Pescada estufada simples com arroz ⁴	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Vegetariano	Pizza vegetariana (ervilhas, cenoura e milho) ^{1,7,10,12}	718	171	6,7	1,9	20,0	2,0	6,4	0,5
	Legumes / Salada	Brócolos, curgete e milho	219	52	1,6	0,1	4,0	0,4	4,7	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 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 brócolos e cenoura	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	Strogonof de frango com macarronete ^{1,3,7}	983	234	8,4	2,8	24,4	1,6	14,3	0,1
	Prato Ligeiro	Bifinhos de frango simples com macarronete ^{1,3}	993	235	4,0	1,0	30,7	1,7	18,1	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, couve lombarda) ^{1,3}	924	219	4,6	0,6	33,0	1,9	8,8	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura ralada 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 + 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 espinafres	244	58	1,2	0,2	9,2	2,3	1,6	0,2
	Prato Geral	Filete de peixe assado (filete de tilápia) com batata cozida ⁴	430	102	2,9	0,4	9,6	0,8	8,8	0,2
	Prato Ligeiro	Filete de peixe assado ao natural (filete de tilápia) com batata cozida ⁴	407	96	1,1	0,2	10,9	0,7	10,2	0,3
	Vegetariano	Jardineira de soja em molho de tomate com batata cozida ^{1,6,8,11}	337	80	2,0	0,3	11,3	1,6	3,0	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, grelos e couve-flor	131	31	0,3	0,1	3,1	1,9	2,7	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 *	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 lombardo	197	47	1,0	0,1	6,7	1,8	1,8	0,1
	Prato Geral	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão preto	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
	Prato Ligeiro	Lombo de porco ao natural com arroz branco	886	210	3,9	1,2	26,7	0,0	16,7	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana brasileira (feijão preto, cenoura, couve, arroz branco)	881	210	3,5	0,4	36,4	1,0	7,5	0,1
	Legumes / Salada	Couve roxa ripada, cenoura e pepino	80	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	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 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 algas ^{2,4,14}	364	86,4	1,8	0,2	12,5	1,9	3,6	0,2
	Prato Geral	Salmão no forno com batata assada com oregãos ^{1,4,10,12}	786	188	12,5	2,3	9,9	0,6	8,7	0,1
	Prato Ligeiro	Salmão no forno simples com batata cozida ⁴	731	175	10,8	2,0	10,1	0,6	8,9	0,2
	Vegetariano	Arroz malandrino de cogumelos e ervilhas	479	115	5,9	1,3	6,7	1,0	7,4	0,1
	Legumes / Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	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 *	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:

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

			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) ^{1,6,7}	546	130	6,1	2,9	10,7	4,8	7,4	5,4
	Prato Ligeiro	Carnê picada estufada simples com massa penne ^{1,6}	9384	138	9,4	3,5	19,4	0,7	13,9	1,1
	Vegetariano	Bolonhêsa de lentilhas com massa penne ^{1,6,8,10,11}	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}	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	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 orequãos ^{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 + Triângulo 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}	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}	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 favas	237	56	1,3	0,2	7,4	1,7	2,5	0,1
	Prato Geral	Pescada assada com arroz de cenoura ripada ⁴	633	150	3,6	0,5	18,3	0,8	10,7	0,3
	Prato Ligeiro	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ripada ⁴	617	146	1,6	0,2	20,4	0,6	12,1	0,3
	Vegetariano	Medalhões de tofu com arroz de cenoura ripada ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1145	272	3,7	0,5	35,0	0,7	21,2	0,2
	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 abóbora e alho francês	189	45	0,9	0,2	7,1	1,5	1,3	0,1
	Prato Geral	Jardineira de frango	1314	314	19,8	3,2	20,0	0,9	13,1	1,7
	Prato Ligeiro	Frango estufado simples com batata cozida	910	217	12,2	2,2	13,3	1,0	12,9	1,7
	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	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 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

Interrupção letiva do NATAL		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	223	53	1,1	0,2	8,7	3,1	1,1	0,1
	Prato Geral	2139	509	18,4	1,9	62,0	2,3	21,8	1,3
	Prato Ligeiro	763	180	1,7	0,3	27,2	0,0	13,7	0,3
	Vegetariano	486	116	2,4	0,3	16,8	1,3	4,8	0,1
	Legumes / Salada	86	20	0,1	0,0	2,6	0,3	1,3	0,1
	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	261	61,8	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	Prato Geral	1755	416,0	97,2	19,7	41,5	3,7	39,0	0,7
	Prato Ligeiro	1755	416	93,6	26,4	92,0	4,9	8,6	1,8
	Vegetariano	1195	285	11,7	2,5	37,4	1,4	7,2	0,4
	Legumes / Salada	289	68	2,3	0,1	5,0	0,6	6,3	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	241	57	1,1	0,2	9,3	2,6	1,4	0,2
	Prato Geral	963	228	6,0	1,5	26,1	0,6	17,1	0,2
	Prato Ligeiro	375	89	0,7	0,1	9,3	0,6	10,9	2,0
	Vegetariano	596	142	2,9	0,4	21,0	2,0	6,1	0,1
	Legumes / Salada	82	19	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	Sobremesa	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 *	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	Sopa	354	84	1,6	0,2	12,7	2,2	3,9	0,2
	Prato Geral	752	179	5,1	1,4	19,8	0,5	12,5	0,2
	Prato Ligeiro	885	210	4,5	1,7	24,3	0,0	17,0	0,2
	Vegetariano	1158	276	10,6	1,2	27,9	0,4	15,8	1,0
	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	210	50	1,0	0,2	8,0	1,5	1,4	0,1
	Prato Geral	750	179	5,4	1,2	16,8	1,1	14,3	0,2
	Prato Ligeiro	825	196	3,9	1,2	19,0	1,2	19,3	0,3
	Vegetariano	685	163	4,0	0,5	22,5	1,8	7,0	0,1
	Legumes / Salada	258	62	5,0	0,8	2,4	0,9	1,2	0,3
	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 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 Tremçoço, 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