

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e espinafres (folha)	257	61	1,3	0,2	9,6	2,1	1,7	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Esparquete de bolonhesa <sup>1,3</sup>	1016	242	10,9	3,5	21,2	1,5	14,3	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Carne de vaca picada estufada simples com esparquete <sup>1,3</sup>	1025	244	9,8	3,7	22,1	1,8	16,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de favas com cenoura ralada e esparquete <sup>1,3</sup>	833	198	4,8	0,9	30,1	2,0	7,5	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pizza com carne à bolonhesa, milho e queijo gratinado <sup>1,7,10,12</sup>	783	185	3,0	0,6	23,5	1,0	15,1	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	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>	Iogurte líquido + 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>	Creme de curgete com grão	395	94	2,1	0,3	13,3	1,7	3,8	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido) com batata corada <sup>3,4</sup>	469	112	4,1	0,8	9,2	0,7	9,1	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Garoupa ao natural no forno com batata corada <sup>4</sup>	427	101	1,7	0,3	11,5	0,7	9,4	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Moussaka de lentilhas <sup>1,3,6,7,8,10,11</sup>	560	132	0,7	0,0	16,2	1,0	13,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Salada do mar com queijo creme (garoupa com delícias do mar, ovo, batata, milho e cenoura) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,14</sup>	498	119	5,0	1,4	9,3	1,1	8,7	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	305	74	5,4	0,8	3,0	2,5	1,9	0,4
	<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 + Triângulo 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>	Creme de alho francês	261	62	1,3	0,2	9,9	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada com carne de porco, lombardo e arroz branco	776	185	3,9	0,7	25,7	0,7	11,2	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lombo de porco fatiado com arroz branco	850	202	4,1	1,0	27,7	0,4	12,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco	771	183	3,1	0,4	31,3	0,9	7,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Bowl de lombo de porco com couscous, milho e pimentos <sup>1,6,10</sup>	715	170	5,2	1,2	17,2	0,7	18,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve-flor e milho cozidos	293	69	2,0	0,0	5,9	1,4	6,5	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 + 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>	Sopa de feijão-verde laminado	229	54	1,0	0,2	8,5	2,5	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Massinha (cotovelo) de bacalhau <sup>1,3,4</sup>	622	148	2,8	0,4	18,2	0,8	11,6	1,7
	<b>Prato Ligeiro</b>	Massinha (cotovelo) de bacalhau ao natural <sup>1,3,4</sup>	585	138	1,2	0,2	18,3	0,9	12,7	2,0
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão-de-bico e batata-doce com massinha (cotovelo) <sup>1,3</sup>	973	232	5,6	1,3	31,6	2,7	11,4	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Baguete no forno com lascas de bacalhau e grelos e chips de batata-doce no forno <sup>1,4,10,12</sup>	557	133	1,3	0,2	19,5	1,7	10,0	1,9
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	95	23	0,3	0,1	2,4	2,1	1,7	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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
	<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 couve flor com abóbora (cubos)	156	37	0,8	0,1	5,0	2,1	1,6	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	941	223	6,0	1,6	29,6	0,9	11,9	0,4
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru grelhado simples com arroz de cenoura	1674	397	10,7	3,2	47,1	1,9	25,3	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Bifes de tofu com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	490	116	3,0	0,6	16,8	2,7	4,3	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Quiche de peru com milho e cogumelos <sup>1,3,7</sup>	681	168	11,3	3,2	11,0	0,1	13,3	0,3
	<b>Legumes / Salada</b>	Tomate, cenoura e beterraba ripada com maçã ralada	142	34	0,2	0,0	6,2	5,2	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>	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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 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