

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

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:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de Sesamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Trêmago, 14 Moluscos. 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

ALERGÉNIOS