

|          |                         | 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  |           | 257       | 61          | 1,3     | 0,2        | 9,6         | 2,1         | 1,7       | 0,2         |
|          | <b>Prato Geral</b>      | Bifes de frango estufados com cenoura e penne <sup>1,3</sup>  |           | 918       | 217         | 5,5     | 1,1        | 26,0        | 1,6         | 16,0      | 0,3         |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Bifes de frango simples com penne <sup>1,3</sup>  |           | 898       | 212         | 2,3     | 0,7        | 29,5        | 1,6         | 18,3      | 0,3         |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e penne <sup>1,3</sup>  |           | 832       | 198         | 9,8     | 1,4        | 20,7        | 3,0         | 3,9       | 0,8         |
|          | <b>Prato Rápido</b>     | Pão Chapata com tirinhas de frango com alface e cenoura ripada <sup>1</sup>   |           | 783       | 185         | 3,0     | 0,6        | 23,5        | 1,1         | 15,1      | 0,8         |
|          | <b>Legumes / Salada</b> | Salada de alface, pepino  |           | 72        | 17          | 0,4     | 0,1        | 1,3         | 1,3         | 1,6       | 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 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 curgete com grão  |           | 201       | 48          | 1,0     | 0,2        | 7,7         | 1,1         | 1,3       | 0,1         |
|          | <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>  |           | 407       | 96          | 1,1     | 0,2        | 10,7        | 0,7         | 10,4      | 0,3         |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Estufado de legumes (ervilhas, cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde) com batata corada                                 |           | 299       | 71          | 2,1     | 0,3        | 9,4         | 2,0         | 2,4       | 0,1         |
|          | <b>Prato Rápido</b>     | Salada do mar com queijo creme (garoupa com delicias 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 / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   |           | 269 / 306 | 64 / 72     | 0,5 / 0 | 0,1 / 0    | 13,4 / 16,6 | 13,4 / 16,6 | 0,2 / 1,5 | 0,015 / 0,4 |
|          | <b>Lanche *</b>         | Néctar de fruta + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo 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 couve flor   |           | 252       | 60          | 1,2     | 0,2        | 9,5         | 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   |           | 837       | 199         | 4,6     | 1,2        | 24,1        | 0,2         | 14,7      | 0,2         |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Estufado de feijão com cenoura e couve lombarda e arroz branco  |           | 881       | 210         | 3,5     | 0,4        | 36,4        | 1,0         | 7,5       | 0,1         |
|          | <b>Prato Rápido</b>     | Quiche de porco com algas <sup>1,6,10</sup>   |           | 715       | 170         | 5,2     | 1,2        | 17,2        | 0,7         | 13,3      | 0,1         |
|          | <b>Legumes / Salada</b> | Couve-flor e milho cozidos  |           | 293       | 69          | 2,0     | 0,0        | 5,8         | 1,4         | 6,4       | 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   |           | 223       | 53          | 1,0     | 0,2        | 8,3         | 2,5         | 1,6       | 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>   |           | 666       | 158         | 2,3     | 0,4        | 19,6        | 0,7         | 13,7      | 2,1         |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Caril vegetariano (com grão) com arroz branco <sup>9</sup>  |           | 1090      | 259         | 5,7     | 0,8        | 41,5        | 1,9         | 7,9       | 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</sup>                           |           | 563       | 134         | 1,5     | 0,3        | 18,1        | 0,7         | 11,4      | 2,2         |
|          | <b>Legumes / Salada</b> | Salada de Cenoura, Pepino e Alface  |           | 87        | 21          | 0,2     | 0,1        | 2,6         | 2,5         | 1,2       | 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>         | 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>             | Sopa de alho francês  |           | 349       | 83          | 1,8     | 0,2        | 11,6        | 2,1         | 3,4       | 0,2         |
|          | <b>Prato Geral</b>      | Perna de peru (fatiado) com cenoura com arroz branco  |           | 862       | 205         | 9,2     | 2,6        | 20,2        | 1,0         | 10,1      | 0,4         |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Perna de peru estufada com arroz branco   |           | 781       | 185         | 5,6     | 1,6        | 21,2        | 0,6         | 12,2      | 0,2         |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Estufado de soja, milho e cogumelos, com arroz e batatas fritas <sup>1,6,8,11</sup>                                       |           | 941       | 224         | 6,3     | 1,5        | 25,6        | 0,5         | 14,0      | 0,2         |
|          | <b>Prato Rápido</b>     | Quiche de peru com milho, cogumelos com batata frita <sup>1,3,7</sup>   |           | 681       | 168         | 11,3    | 3,2        | 11,0        | 0,1         | 13,3      | 0,4         |
|          | <b>Legumes / Salada</b> | Tomate e beterraba ripada   |           | 99        | 23          | 0,1     | 0,0        | 3,8         | 2,4         | 0,8       | 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 imprevisíveis

\* 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

# Plano de Ementa - EB 2,3 / Secundárias

Semana 2

(de 27 a 31 de maio de 2024)



|          |                         |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)   | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------|-------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| 2ª Feira | <b>Sopa</b>             | Creme de curgete e abóbora  | 166     | 39        | 0,8      | 0,1         | 6,2      | 1,1        | 1,2       | 0,1     |
|          | <b>Prato Geral</b>      | Bife de peru com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e massa espiral <sup>1,3,7</sup>        | 912     | 216       | 4,5      | 0,8         | 27,1     | 0,2        | 15,9      | 0,3     |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Bife de peru cozido em caldo aromático e massa espiral <sup>1,3,7</sup>                                   | 894     | 211       | 4,0      | 0,8         | 24,7     | 0,0        | 18,2      | 0,3     |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Wrap de cogumelos, grelos, milho e ervilhas com massa espiral <sup>1,3,7,10</sup>                         | 938     | 222       | 4,1      | 0,7         | 37,7     | 0,8        | 6,6       | 0,6     |
|          | <b>Prato Rápido</b>     | Wrap de peru com grelos, milho e ervilhas e chips de beterraba <sup>1,10</sup>                            | 691     | 164       | 4,8      | 0,8         | 16,8     | 0,6        | 12,0      | 0,5     |
|          | <b>Legumes / Salada</b> | Salada de alface e tomate   | 239     | 56        | 1,8      | 0,0         | 5,1      | 1,4        | 4,6       | 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 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>             | Sopa de Ervilhas com Espinafres   | 274     | 65        | 1,3      | 0,2         | 9,5      | 1,7        | 2,5       | 0,2     |
|          | <b>Prato Geral</b>      | Arroz de peixe (com esparguete, perca, lombo de salmão) <sup>4</sup>                                      | 769     | 183       | 6,6      | 1,2         | 20,6     | 0,5        | 9,9       | 0,2     |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Salmão estufado simples com arroz branco <sup>4</sup>   | 624     | 148       | 4,0      | 0,9         | 19,4     | 1,3        | 8,2       | 0,2     |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Empadão de tofu (arroz) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>  | 740     | 177       | 7,2      | 1,5         | 16,9     | 0,5        | 9,7       | 0,1     |
|          | <b>Prato Rápido</b>     | Bolo do caco com lascas de salmão e guacamole com palitos de cenoura <sup>1,4</sup>                       | 811     | 194       | 10,2     | 1,9         | 16,6     | 2,6        | 8,2       | 0,3     |
|          | <b>Legumes / Salada</b> | Salada de alface e couve roxa   | 162     | 37        | 0,3      | 0           | 6        | 0          | 1,8       | 0       |
|          | <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>             | Sopa de couve portuguesa e cenoura  | 236     | 56        | 1,1      | 0,1         | 9,1      | 2,6        | 1,5       | 0,2     |
|          | <b>Prato Geral</b>      | Borrego assado com cenoura e batata corada  | 413     | 98        | 3,4      | 1,0         | 8,0      | 1,4        | 8,4       | 0,2     |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Borrego assada ao natural com batata corada   | 463     | 110       | 3,5      | 1,2         | 9,0      | 0,7        | 10,4      | 0,2     |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Esparguete gratinado com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) <sup>1,6,7,8,10,11</sup> | 933     | 222       | 4,4      | 0,6         | 33,3     | 2,9        | 9,9       | 0,1     |
|          | <b>Prato Rápido</b>     |   |         |           |          |             |          |            |           |         |
|          | <b>Legumes / Salada</b> | Salada de alface e beterraba  | 86      | 20        | 0,1      | 0,0         | 2,6      | 0,3        | 1,3       | 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 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>             | Canja (com massinha pevide) <sup>1,3</sup> / Juliana de legumes   | 561/166 | 133/39    | 2,3/0,8  | 0,2/0,1     | 10,2/6,2 | 0,5/1,1    | 17,3/1,2  | 1/0,1   |
|          | <b>Prato Geral</b>      | Atum estufado com massa cotovelos <sup>1,3,4,7</sup>  | 831     | 197       | 5,5      | 1,4         | 20,7     | 0,3        | 15,6      | 0,2     |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Atum no forno simples com massa cotovelos <sup>1,3,4,7</sup>  | 900     | 213       | 4,7      | 1,4         | 24,1     | 0,0        | 18,4      | 0,2     |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Feijão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e arroz branco              | 827     | 197       | 3,4      | 0,5         | 33,7     | 0,9        | 7,3       | 0,1     |
|          | <b>Prato Rápido</b>     | Saladinha de atum com batatas, feijão frade e ovo <sup>3,4</sup>  | 3492    | 849       | 93,4     | 13,5        | 1,0      | 0,1        | 1,1       | 0,0     |
|          | <b>feriado</b>          | <b>Legumes / Salada</b> Brócolos, cenoura e nabo  | 110     | 26        | 0,4      | 0,0         | 2,9      | 1,6        | 1,5       | 0,1     |
|          | <b>Sobremesa</b>        | Fruta da época / Bolo Caseiro <sup>1,3,7,8</sup>  | 269     | 64/46     | 0,5/3    | 0,1/1       | 13,4/1   | 13,4/1     | 0,2/4     | 0,015/0 |
| 30/mai   | <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   | 233     | 55        | 1,0      | 0,1         | 8,8      | 2,5        | 1,8       | 0,2     |
|          | <b>Prato Geral</b>      | Perna de frango no forno com arroz de cenoura e batata frita  | 834     | 198       | 5,4      | 1,3         | 24,2     | 1,2        | 11,3      | 0,1     |
|          | <b>Prato Ligeiro</b>    | Perna de frango no forno simples com arroz de cenoura   | 777     | 184       | 5,6      | 1,6         | 20,7     | 0,8        | 11,9      | 0,2     |
|          | <b>Vegetariano</b>      | Seitan no forno ao alinho com arroz cenoura de batata frita <sup>1,3</sup>                                | 924     | 219       | 4,6      | 0,6         | 33,0     | 1,9        | 8,8       | 0,1     |
|          | <b>Prato Rápido</b>     | Baguete de sementes de tirinhas de frango e chips de batata no forno <sup>1,11</sup>                      | 771     | 183       | 4,8      | 1,5         | 23,0     | 0,3        | 11,1      | 0,6     |
|          | <b>Legumes / Salada</b> | Salada de alface e tomate   | 120     | 29        | 0,2      | 0,1         | 4,1      | 3,4        | 1,3       | 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 + Pão de leite com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                      | 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:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Cristalinos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|-------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|
| 2ª Feira        | <b>Sopa</b>             | 200        | 47           | 0,8         | 0,1            | 7,2         | 1,9           | 1,7          | 0,1        |
|                 | <b>Prato Geral</b>      | 1199       | 285          | 14,5        | 2,5            | 24,7        | 0,8           | 13,6         | 0,6        |
|                 | <b>Prato Ligeiro</b>    | 1254       | 298          | 14,6        | 2,6            | 26,6        | 0,4           | 14,8         | 0,7        |
|                 | <b>Vegetariano</b>      | 809        | 192          | 3,8         | 0,6            | 33,1        | 1,0           | 5,1          | 0,2        |
|                 | <b>Prato Rápido</b>     | 1017       | 242          | 12,6        | 2,2            | 18,3        | 0,9           | 12,7         | 0,8        |
|                 | <b>Legumes / Salada</b> | 92         | 22           | 0,2         | 0,0            | 3,3         | 3,1           | 0,9          | 0,1        |
|                 | <b>Sobremesa</b>        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4        | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Lanche *</b> | 527                     | 126        | 3,0          | 1,6         | 20,0           | 8,1         | 3,8           | 0,4          |            |
|                 |                         |            |              |             |                |             |               |              |            |
| 3ª Feira        | <b>Sopa</b>             | 281        | 67           | 1,2         | 0,2            | 9,4         | 1,5           | 2,8          | 0,1        |
|                 | <b>Prato Geral</b>      | 377        | 90           | 4,7         | 2,1            | 1,1         | 0,9           | 10,7         | 2,0        |
|                 | <b>Prato Ligeiro</b>    | 392        | 93           | 1,2         | 0,2            | 9,7         | 0,6           | 10,5         | 1,9        |
|                 | <b>Vegetariano</b>      | 1050       | 252          | 16,5        | 3,2            | 14,7        | 1,0           | 10,6         | 1,0        |
|                 | <b>Prato Rápido</b>     | 450        | 107          | 4,3         | 0,5            | 4,7         | 0,5           | 11,9         | 1,9        |
|                 | <b>Legumes / Salada</b> | 72         | 17           | 0,4         | 0,1            | 1,3         | 1,3           | 1,6          | 0,0        |
|                 | <b>Sobremesa</b>        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4        | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Lanche *</b> | 466                     | 110        | 2,1          | 1,2         | 19,6           | 2,7         | 2,7           | 0,4          |            |
|                 |                         |            |              |             |                |             |               |              |            |
| 4ª Feira        | <b>Sopa</b>             | 186        | 44           | 0,8         | 0,1            | 6,8         | 1,8           | 1,5          | 0,1        |
|                 | <b>Prato Geral</b>      | 744        | 177          | 5,5         | 1,6            | 21,3        | 2,1           | 9,8          | 0,7        |
|                 | <b>Prato Ligeiro</b>    | 910        | 216          | 5,7         | 1,9            | 27,2        | 1,8           | 13,1         | 0,9        |
|                 | <b>Vegetariano</b>      | 1140       | 269          | 2,8         | 0,4            | 46,9        | 1,9           | 12,8         | 0,1        |
|                 | <b>Prato Rápido</b>     | 732        | 174          | 4,9         | 1,3            | 22,9        | 1,3           | 8,7          | 1,0        |
|                 | <b>Legumes / Salada</b> | 83         | 20           | 0,3         | 0,0            | 2,5         | 2,5           | 1,2          | 0,0        |
|                 | <b>Sobremesa</b>        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4        | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Lanche *</b> | 463                     | 110        | 1,9          | 1,1         | 18,5           | 6,9         | 4,0           | 0,4          |            |
|                 |                         |            |              |             |                |             |               |              |            |
| 5ª Feira        | <b>Sopa</b>             | 185        | 44           | 0,8         | 0,1            | 6,6         | 1,7           | 1,8          | 0,1        |
|                 | <b>Prato Geral</b>      | 419        | 100          | 3,6         | 0,6            | 8,1         | 1,0           | 8,0          | 0,2        |
|                 | <b>Prato Ligeiro</b>    | 352        | 84           | 1,8         | 0,3            | 8,4         | 1,2           | 7,9          | 0,2        |
|                 | <b>Vegetariano</b>      | 430        | 102          | 2,5         | 0,4            | 15,6        | 1,6           | 2,9          | 0,2        |
|                 | <b>Prato Rápido</b>     | 421        | 100          | 2,8         | 0,4            | 10,9        | 1,2           | 7,1          | 0,2        |
|                 | <b>Legumes / Salada</b> | 47         | 11           | 0,2         | 0,1            | 1,7         | 0,0           | 0,3          | 0,0        |
|                 | <b>Sobremesa</b>        | 269 / 367  | 64 / 87      | 0,5 / 0,1   | 0,1 / 0        | 13,4 / 19,1 | 13,4 / 19,1   | 0,2 / 2,1    | 0,0 / 0,7  |
| <b>Lanche *</b> | 422                     | 100        | 2,9          | 1,5         | 15,9           | 1,0         | 2,1           | 0,3          |            |
|                 |                         |            |              |             |                |             |               |              |            |
| 6ª Feira        | <b>Sopa</b>             | 193        | 46           | 1,0         | 0,1            | 6,6         | 1,8           | 1,8          | 0,1        |
|                 | <b>Prato Geral</b>      | 746        | 177          | 3,5         | 0,6            | 21,9        | 0,6           | 14,0         | 0,2        |
|                 | <b>Prato Ligeiro</b>    | 756        | 179          | 2,1         | 0,4            | 24,0        | 0,2           | 15,6         | 0,2        |
|                 | <b>Vegetariano</b>      | 1133       | 269          | 5,6         | 0,7            | 42,6        | 2,0           | 9,1          | 0,2        |
|                 | <b>Prato Rápido</b>     | 608        | 144          | 2,8         | 0,4            | 17,8        | 1,4           | 11,4         | 0,5        |
|                 | <b>Legumes / Salada</b> | 244        | 58           | 1,7         | 0,0            | 5,4         | 1,6           | 4,6          | 0,1        |
|                 | <b>Sobremesa</b>        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4        | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Lanche *</b> | 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, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|----------|------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 2ª Feira | Sopa             | 201        | 48           | 0,9         | 0,1            | 7,9         | 1,8           | 1,1          | 0,1         |
|          | Prato Geral      | 1016       | 242          | 10,9        | 3,5            | 21,2        | 1,5           | 14,3         | 0,2         |
|          | Prato Ligeiro    | 657        | 155          | 1,9         | 0,4            | 19,6        | 1,8           | 14,2         | 0,2         |
|          | Vegetariano      | 888        | 211          | 4,3         | 0,5            | 31,5        | 2,4           | 9,6          | 0,1         |
|          | Prato Rápido     | 778        | 186          | 8,4         | 2,6            | 16,0        | 0,9           | 10,5         | 0,5         |
|          | Legumes / Salada | 93         | 22           | 0,0         | 0,0            | 3,3         | 1,6           | 1,0          | 0,1         |
|          | Sobremesa        | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4        | 13,4          | 0,2          | 0,0         |
| Feriado  | Lanche *         | 527        | 126          | 3,0         | 1,6            | 20,0        | 8,1           | 3,8          | 0,4         |
| 3ª Feira | Sopa             | 400        | 95           | 2,2         | 0,3            | 13,2        | 2,2           | 3,9          | 0,2         |
|          | Prato Geral      | 430        | 102          | 2,8         | 0,4            | 9,5         | 0,8           | 9,0          | 0,2         |
|          | Prato Ligeiro    | 425        | 101          | 1,7         | 0,3            | 10,6        | 0,7           | 10,3         | 0,3         |
|          | Vegetariano      | 646        | 153          | 2,3         | 0,3            | 17,2        | 1,4           | 13,5         | 0,1         |
|          | Prato Rápido     | 501        | 120          | 5,2         | 0,5            | 6,7         | 0,7           | 10,9         | 0,4         |
|          | Legumes / Salada | 107        | 25           | 0,4         | 0,1            | 2,5         | 1,6           | 1,9          | 0,1         |
|          | 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             | 254        | 60           | 1,3         | 0,2            | 9,0         | 0,9           | 2,1          | 0,1         |
|          | Prato Geral      | 864        | 205          | 5,2         | 0,9            | 22,9        | 0,3           | 15,8         | 0,2         |
|          | Prato Ligeiro    | 548        | 130          | 1,8         | 0,3            | 23,3        | 0,0           | 4,3          | 0,1         |
|          | Vegetariano      | 1222       | 290          | 4,2         | 0,6            | 47,4        | 1,6           | 11,9         | 0,2         |
|          | Prato Rápido     | 696        | 165          | 4,1         | 1,7            | 18,9        | 1,2           | 12,2         | 0,6         |
|          | Legumes / Salada | 104        | 25           | 0,0         | 0,0            | 3,4         | 3,1           | 1,4          | 0,1         |
|          | 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 | Sopa             | 214        | 51           | 1,0         | 0,2            | 8,0         | 1,7           | 1,5          | 0,1         |
|          | Prato Geral      | 530        | 127          | 8,1         | 1,5            | 7,0         | 1,6           | 5,9          | 0,1         |
|          | Prato Ligeiro    | 752        | 180          | 11,5        | 2,1            | 9,8         | 0,6           | 9,0          | 0,1         |
|          | Vegetariano      | 339        | 81           | 1,9         | 0,3            | 10,1        | 1,7           | 3,7          | 0,1         |
|          | Prato Rápido     | 876        | 209          | 11,6        | 2,1            | 15,3        | 1,6           | 10,2         | 0,5         |
|          | Legumes / Salada | 62         | 15           | 0           | 0              | 1           | 1             | 2            | 0           |
|          | Sobremesa        | 269 / 306  | 64 / 72      | 0,5 / 0     | 0,1 / 0        | 13,4 / 16,6 | 13,4 / 16,6   | 0,2 / 1,5    | 0,015 / 0,4 |
| Feriado  | Lanche *         | 422        | 100          | 2,9         | 1,5            | 15,9        | 1,0           | 2,1          | 0,3         |

|          |                  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 6ª Feira | Sopa             | 201        | 48           | 0,9         | 0,1            | 7,9       | 1,8           | 1,1          | 0,1        |
|          | Prato Geral      | 1016       | 242          | 10,9        | 3,5            | 21,2      | 1,5           | 14,3         | 0,2        |
|          | Prato Ligeiro    | 657        | 155          | 1,9         | 0,4            | 19,6      | 1,8           | 14,2         | 0,2        |
|          | Vegetariano      | 888        | 211          | 4,3         | 0,5            | 31,5      | 2,4           | 9,6          | 0,1        |
|          | Prato Rápido     | 778        | 186          | 8,4         | 2,6            | 16,0      | 0,9           | 10,5         | 0,5        |
|          | Legumes / Salada | 93         | 22           | 0,0         | 0,0            | 3,3       | 1,6           | 1,0          | 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        |

**Férias de Verão 2024**



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:

**ALERGÉNIOS**

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 Alho, 10 Mostarda, 11 Sementes de Sesamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 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 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