

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	200	47	0,8	0,1	7,2	1,9	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Almondegas de vaca estufadas com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	744	177	5,5	1,6	21,3	2,1	9,8	0,7
	<b>Prato Ligeiro</b>	Almondegas de vaca estufadas simples com esparguete <sup>1,3</sup>	910	216	5,7	1,9	27,2	1,8	13,1	0,9
	<b>Vegetariano</b>	Almondegas vegetarianas (lentilhas) estufadas e esparguete <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1140	269	2,8	0,4	46,9	1,9	12,8	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Kebab de almondegas estufadas em baguete com molho de iogurte e alface e chips de beterraba <sup>1,7</sup>	732	174	4,9	1,3	22,9	1,3	8,7	1,0
	<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>	Sopa de feijão branco com Abóbora	281	67	1,2	0,2	9,4	1,5	2,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à espíritual (com batata palha e cenoura ripada) <sup>4,7</sup>	377	90	4,7	2,1	1,1	0,9	10,7	2,0
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau cozido com batata cozida <sup>4</sup>	392	93	1,2	0,2	9,7	0,6	10,5	1,9
	<b>Vegetariano</b>	Seitan com batata e cenoura ralada gratinado <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	1050	252	16,5	3,2	14,7	1,0	10,6	1,0
	<b>Prato Rápido</b>	Pudim de bacalhau <sup>1,3,4,7</sup>	450	107	4,3	0,5	4,7	0,5	11,9	1,9
	<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>	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 legumes (courgette, alho francês, cenoura)	186	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	<b>Prato Ligeiro</b>	Pato estufado simples com arroz branco	1254	298	14,6	2,6	26,6	0,4	14,8	0,7
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de favas com arroz branco	809	192	3,8	0,6	33,1	1,0	5,1	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap de pato desfiado com salada alface ripada cenoura e milho e nachos no forno <sup>1,10</sup>	1017	242	12,6	2,2	18,3	0,9	12,7	0,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	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 couve flôr e abóbora aos cubos	185	44	0,8	0,1	6,6	1,7	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Pescada cozida com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	419	100	3,6	0,6	8,1	1,0	8,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lascas de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	352	84	1,8	0,3	8,4	1,2	7,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>	430	102	2,5	0,4	15,6	1,6	2,9	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pataniscas de pescada no forno e Saladinha da horta <sup>1,3,4,7</sup>	421	100	2,8	0,4	10,9	1,2	7,1	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Abóbora aos cubos	47	11	0,2	0,1	1,7	0,0	0,3	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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>	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 brócolos com cenoura ralada	193	46	1,0	0,1	6,6	1,8	1,8	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Caril de peru com arroz branco <sup>9</sup>	746	177	3,5	0,6	21,9	0,6	14,0	0,2
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de peru simples com arroz branco	756	179	2,1	0,4	24,0	0,2	15,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Caril de grão com arroz branco <sup>9</sup>	1133	269	5,6	0,7	42,6	2,0	9,1	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pão Chapata com farripas de peru e salada de alface e palitos de cenoura <sup>1</sup>	608	144	2,8	0,4	17,8	1,4	11,4	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	244	58	1,7	0,0	5,4	1,6	4,6	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: 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 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