

			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 estufados com <i>fusilli tricolor</i> ^{1,3}	873	207	6,1	1,3	21,8	0,2	16,2	0,2
	Prato Ligeiro	Bifinhos de porco ao natural com <i>fusilli tricolor</i> ^{1,3}	813	194	5,4	1,0	21,8	0,2	16,2	0,2
	Vegetariano	Falafel (bolinhas de grão de bico no forno) com arroz branco ^{1,3,6}	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	Creme de grão com espinafres em folha	426	101	2,0	0,2	14,6	2,2	4,3	0,2
	Prato Geral	Garoupa no forno com molho de salsa e salada horta (batata, feijão-verde, cenoura, ervilhas) ^{4,14}	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) ^{4,14}	321	76	0,6	0,1	7,9	1,1	9,2	1,7
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> 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	Feijão verde laminado, courgette e cenoura salteados	43	10	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	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 marmelada/doce + Trângulo de queijo ^{1,7,12}	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de courgette com coentros	188	45	0,7	0,1	7,3	1,7	1,5	0,1
	Prato Geral	Arroz de Pato tostado no forno	1199	285	14,5	2,5	24,7	0,8	13,6	0,6
	Prato Ligeiro	Pato estufado simples com arroz branco	1360	323	15,1	2,7	29,8	0,0	16,8	0,7
	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	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	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	<i>Stroganof</i> 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	0	3	3	1	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 ^{1,3,6}	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 ^{1,3,6}	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 imprevisíveis

* 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 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