



C.M.LAGOS

Semana de 27 de Fevereiro a 03 de Março

Almoço- semana 1

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	411	106	3,3	0,5	15	7,8	0,4	2,8
Prato	Hamburguer de aves (grelhado ou estufado) C/ Arroz branco E Salada de alface e couve-roxa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1692	410	12,9	1,9	37,9	33,4	0,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	397	90	3,2	0,5	12,4	6,1	0,4	3,7
Prato	Saladinha de cavala com batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde ^{4,5,6}	2266	542	23,5	5,7	45,2	36,1	0,7	5,9
Sobremesa	logurte aromas ⁷	372	88,8	2	1,1	12,6	5,1	0,2	5,1
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	187	92	3,2	0,5	13,3	6,2	0,4	3,5
Prato	Ranchinho de frango (grão, massa cotovelinhos, lombardo e cenoura) ^{1,3,5,6,7,14}	2883	690	20	4,4	43,2	51,5	0,7	7,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete	363,5	86,8	3,2	0,4	12,3	5,9	0,4	3
Prato	Arroz de peixe (alabote, tomate e pimento) ⁴	1545	376	5,7	0,8	50,2	29,7	0,6	2,0
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,8
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	379	90	3,2	0,5	12,4	6,2	0,8	2,7
Prato	Carne de porco com batatas salteadas ou coradas e salada de tomate e pepino ^{3,5,6,7,12}	1664	397	10,9	2,6	40,3	32,4	0,4	4,3
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt

As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

**valores nutricionais médios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





Ementa

C.M.LAGOS

Semana de 06 a 10 de Março

Almoço- Semana 2

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de Grelos	380,1	90,9	3,3	0,4	12,7	6,4	0,4	3,2
Prato	Arroz de atum C/ Salada de alface, milho e cebola ^{4,5,6,12}	2335	564	19	2	68,1	26	1,1	2,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,5
Terça									
Sopa	Sopa de alho francês	386	89	3,2	0,5	12,6	5,9	0,4	3,5
Prato	Frango estufado com tomate, ervilhas, cenoura e macarronete ^{1,3,5,6,7,12,14}	2081	498	18,9	4,	34	47,8	0,6	3,4
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor	391,1	93,3	3,2	0,4	13,1	6,9	0,4	3,5
Prato	Abrótea (desfiada) com batata, feijão-verde e cenoura cozida ⁴	1313	314	3,3	0,5	41,7	28,4	0,5	5,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,8
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilhas	467,3	111,4	3,4	0,5	17,6	5,0	0,3	6,2
Prato	Feijoada de frango (feijão branco, cenoura, lombardo) com arroz branco	1682	406	11	2,4	56,4	15,7	0,4	3,1
Sobremesa	Fruta da época	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	361	86,2	3,2	0,4	11,8	6,1	0,3	2,5
Prato	Paloco á Gomes de Sá c/ salada mista (alface e tomate) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1654	395	11,3	2,3	38,7	32,2	4,3	2,6
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt
As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





C.M.LAGOS
Semana de 13 a 17 de Março
Almoço- Semana 3

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres	379	90	3,2	0,5	12,4	6,2	0,8	2,7
Prato	Almôndegas de vaca estufadas C/ Esparguete E Salada de alface e cenoura ripada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1883	450	20,8	5,9	31,1	32,5	0,7	4,5
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo	840	201	3,8	0,6	30,1	15,1	0,5	4,2
Prato	Arroz de potas (c/ tomate, pimento, ervilhas) ¹⁴	1589	387	5,2	0,8	50,2	33,4	1,2	2,0
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,8
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo	356	85	3,1	0,4	12,3	5,5	0,4	3
Prato	Peru estufado C/ Batata frita pala-pala E Salada de alface, beterraba ralada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1785	448	24,7	8,1	14,9	36,1	0,8	3,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Creme de alface	358	85	3,2	0,4	12	6	1,3	2,6
Prato	Saladina de raia com batata, cenoura e brócolos cozidos ^{4,5,6}	1319	314	5,6	0,8	40,7	24,1	1,2	4,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}	648	152	0,0	0,0	34,4	3,7	1,2	34,2
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3,7,14}	593	142	4,2	0,7	14	11,7	0,4	0,4
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e milho e salada de alface e nabo ralado ^{1,3,5,6,7,9,12}	1682	406	11	2,4	56,4	15,7	0,4	3,1
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt
As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





C.M.LAGOS
Semana de 20 a 24 de Março
Almoço- Semana 4

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas	380	91	3,2	0,5	12,7	6,4	0,4	3,2
Prato	Pastéis de bacalhau C/ Arroz de tomate E Salada de alface e cebola ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1997	483	22	3	50,8	18,2	2,4	2,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor	391	93	3,2	0,4	13,1	6,9	0,4	3,5
Prato	Salteado de aves (frango e peru, massa espiral, cenoura, ervilhas e milho) ^{1,3,5,6,7}	2307	552	16,7	4,1	52,1	46	0,9	3,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos	388	92	3,4	0,5	12,3	6,8	0,4	2,9
Prato	Salada quente de salmão com batata, feijão- verde e cenoura cozidos ⁴	2620	625	37,7	6,9	41,7	27,9	0,5	5,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	385	92	3,2	0,4	13,1	6,3	0,4	3,7
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão, tomate) com arroz branco C/ Salada de couve roxa e cenoura ralada ^{5,6}	2556	616	23,9	6,3	59	39,6	1	5,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	935	223	5,2	0,7	32,9	138	0,8	3,8
Prato	Massada de peixe (tintureira, massa cotovelinhos, tomate, pimento e salsa/coentros) ^{1,3,4,7,12,14}	1604	385	8,2	1,4	44,8	32,1	0,5	3,4
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt
As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





C.M.LAGOS
Semana de 27 a 31 de Março
Almoço- Semana 5

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho	397	90	3,2	0,5	12,4	6,1	0,4	3,7
Prato	Massa à carbonara (Macarronete, Fiambre, cogumelos e salsichas) c/ salada de alface e cebola ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1593	383	15,2	3,6	47,1	12,5	1,5	5
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	380	90	3,2	0,5	12,4	6,1	0,4	3,7
Prato	Salada de atum com feijão-frade (batata, cenoura, salsa e cebola picada) ^{4,5,6}	2215	529	15,3	1,6	62,6	32,6	1,2	5,5
Sobremesa	logurte de aromas ⁷	372	88,8	2	1,1	12,6	5,1	0,2	5,1
Quarta									
Sopa	Sopa de alho francês e abóbora	368,5	87,8	3,2	1,0	11,7	5,8	0,3	1,7
Prato	Porco estufado com lombardo, tomate, cenoura e arroz	1842	446	15,3	3,7	41,9	33,7	0,9	5,4
Sobremesa	Fruta da época**	372	88,8	2	1,1	12,6	5,1	0,2	5,1
Quinta									
Sopa	Sopa de grão c/ couve-flor	947	226	5,2	0,6	33,6	14,5	0,4	4,6
Prato	Raia (desfiada) com batatas, feijão-verde e cenoura cozidos ⁴	1125	268	0,4	0	41,7	23,6	1	5,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
Sopa	Creme de alface	358	85	3,2	0,4	12	6	1,3	2,6
Prato	Ervilhas guisadas com frango, cenoura e massa espiral ^{1,3,5,6,7}	2170	519	49,4	4,1	37,4	49,4	0,7	5,3
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt
As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





C.M.LAGOS
Semana de 03 a 07 de Abril
Almoço- Semana 6

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas Tesourinhos de peixe C/ Arroz de tomate E	380	91	3,2	0,5	12,7	6,4	0,4	3,2
Prato	Salada de alface e nabo ralado ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2192	530	24,7	3,3	53,6	20,9	1,7	3,7
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de feijão com repolho	802,1	199,9	14,9	0,6	29,8	14,9	0,4	3,4
Prato	Carne de vaca picada estufada (com tomate, cenoura e massa espiral) ^{1,3,5,6,7}	1663	399	15,7	5,2	32,2	32	0,7	4,3
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	402	95	3,3	1,3	13,4	6,3	0,8	2,7
Prato	Salada de grão com paloco (batata, ovo, salsa e cebola picada) ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	2488	594	14,3	2,6	69,6	43,6	4,3	4,3
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	361	86,2	3,2	0,4	11,8	6,1	0,3	2,5
Prato	Peru estufado com cenoura, arroz branco e Salada de alface e beterraba ^{5,6,12}	2155	542	21,7	4,9	41,6	38,1	0,7	5,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor	391	93	3,2	0,4	13,1	6,9	0,4	3,5
Prato	Caldeirada de potas (batata, tomate, pimento e cebola) ¹⁴	1263	282	4,8	0,8	31	32,9	1,2	3,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt
As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





Ementa

C.M.LAGOS
Semana de 10 a 14 de Abril
Almoço- Semana 7

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	467	111	3,4	0,5	17,6	8,3	6,4	6,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada) com cenoura ralada ^{1,3,5,6,7}	1802	431	19,7	5,5	32,1	29,8	0,6	4,7
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de lombardo	342,5	89,9	3,2	0,4	12,4	6,1	0,4	2,4
Prato	Arroz de peixe (abrótea) c/ feijão-verde ⁴	1466	358	3,8	0,5	51,5	27,9	0,5	2,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}	648	152	0	0	34,4	3,7	1,2	34,2
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos	387,7	92,4	3,4	0,5	12,3	6,8	0,4	2,9
Prato	Porco estufado com macarronete, tomate, cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7}	1723	413	37	12,9	36,9	37	0,9	5,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês	386	89	3,2	0,5	12,6	5,9	0,4	3,5
Prato	Medalhões de pescada no forno/estufado com alho, limão, azeite e arroz de cenoura, e milho) ⁴	1648	399	5,6	0,9	55,3	28,7	0,7	1,6
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)

Feriado

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt
As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





C.M.LAGOS
Semana de 17 a 21 de Abril
Almoço- Semana 8

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	379	90	3,2	0,5	12,4	6,2	0,8	2,7
Prato	Massa (espiral) de atum, com salada de alface e nabo ralado ^{1,3,4,5,6,12}	2360	566	25,1	2,5	45,4	37,5	1,5	3,9
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de curgete	423	100	3,3	0,5	13,8	7	0,4	5,1
Prato	Arroz de frango com cenoura C/ Salada de alface e couve-roxa ¹²	2403	579	26,1	5	39,7	44,5	0,7	3,3
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3,7,14}	593	142	4,2	0,7	14	11,7	0,4	0,4
Prato	Paloco à Brás (batata palha, ovo, cebola e salsa picada) com salada mista (alface, tomate e cebola) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1694	404	10,6	2,3	39,7	35,8	5,1	4,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	187	92	3,2	0,5	13,3	6,2	0,4	3,5
Prato	Febras de porco grelhadas/estufadas/assadas c/ Arroz de feijão e Salada de tomate e pepino ¹²	2048	495	18	4,3	47,9	33,7	0,6	2,9
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo	834	199	3,7	0,6	30	15,1	0,4	4,2
Prato	Massada de peixe (tintureira, tomate e pimento) ⁴	1646	395	8,5	1,4	45,4	33,3	0,6	3,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt
As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

