

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 25 a 28 de março de 2024

2ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros
	PRATO	Arroz à valenciana (frango, peru, salsichas, ervilhas e cenoura)
	DIETA	Cubos de peru estufados com arroz e cenoura
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com cogumelos, cenoura e arroz
	SALADA	Alface, tomate e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, pera
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e sumo de fruta da 100%
3ª FEIRA	SOPA	Lombardo com lentilhas
	PRATO	Massada de peixe (filetes pescada) com delícias do mar
	DIETA	Filetes de pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Massada de soja com cenoura e feijão verde
	SALADA	Alface frisada, alface roxa, beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples
4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Perna de frango estufada com batata assada
	DIETA	Perna de frango no forno com batata assada
	VEGETARIANO	Ensopado de favas com batata, courgette e abóbora
	SALADA	Feijão verde, cenoura, courgette
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)
5ª FEIRA	SOPA	Alface
	PRATO	Pescada no forno com arroz de tomate
	DIETA	Pescada no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, feijão manteiga, cenoura e espinafres
	SALADA	Brócolos, espinafres, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, laranja
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

Alergénios
(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
	6,7,12
	12
1,7	
1,2,3,4,14	5,6,7,8,9,10,11,12,13
4	
1,6	3
	12
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (Kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5
846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2
617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,1
66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
323,8/77,4	1,0	0,1	13,4	2,0	3,0	3,3	0,2
459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1
66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2
425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,1
66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,1
459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

FERIADO

6ª FEIRA

 Ementa elaborada por: *Rafaela Castanheira*
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4328N

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

✖ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.