

Instituição: Associação Popular de Apoio à criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 06 a 10 de maio 2024

			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura			170,7/40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Chilli beans (soja fina, feijão) com arroz branco	6		845,1/202	7,2	1,6	23,9	0,8	1,1	9,7	0,1
	DIETA	Picadinho de vaca com arroz branco			814,4/194,7	6,4	1,2	23,8	0,8	1,1	9,7	0,1
	VEGETARIANO	Chilli beans de soja com arroz branco	6		689,6/164,8	9,0	1,2	11,5	3,1	4,9	9,3	0,1
	SALADA	Salada de alface frisada, alface roxa e tomate		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): clementina, pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres			188,7/45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Pescada no forno à Portuguesa com batata cozida	4		524,67/125,4	7,2	1,3	4,4	0,5	0,5	10,6	0,3
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata cozida	4		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata, cenoura, brócolos e salsa			424,5/101,5	7,3	1,0	4,9	1,3	1,8	3,9	0,1
	SALADA	Brócolos, cenoura, tomate			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): laranja, maçã			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde			227,4/54,3	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2
	PRATO	Frango estufado com cogumelos e arroz de cenoura			980,1/234	11,8	2,5	21,8	1,2	1,7	14,0	0,1
	DIETA	Frango estufado simples com arroz de cenoura			690/164,9	5,4	1,2	14,9	0,6	0,7	13,7	0,2
	VEGETARIANO	Tofu estufado com cogumelos e arroz de cenoura	6		540/129,1	2,9	0,5	19,4	3,1	5,8	6,0	0,1
	SALADA	Salada de alface frisada, cenoura e pepino		12	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): abacaxi, pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
5ª FEIRA	SOPA											
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											
			FERIADO									
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com coentros			267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Bifanas de cebolada com esparguete	1	3	456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
	DIETA	Bifana grelhada com esparguete	1	3	555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com esparguete	1	3	597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	SALADA	Salada de alface, cenoura e pepino		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): pera, maçã			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7	6,12	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

Ementa elaborada por: Susana Neves

Número da Ordem dos Nutricionistas: 0309N

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

Instituição: Associação Popular de Apoio à criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 20 a 24 de maio de 2024

			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas			222,9/53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Almôndegas vaca de tomatada com esparguete	1	3	758,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Almôndegas vaca estufadas simples com esparguete	1	3	693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	VEGETARIANO	Empadão (arroz) de soja	6		794,2/189,8	5,8	0,8	29,1	2,2	2,6	4,7	0,3
	SALADA	Salada de alface, tomate e milho		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã, laranja			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
3ª FEIRA	SOPA	Sopa juliana			220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
	PRATO	Pescada de cebolada no forno com batata cozida	4	12	572,9/136,9	6,9	1,4	5,1	0,5	0,6	13,5	0,2
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata	4		555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de grão com batata, courgette e brócolos			458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
	SALADA	Salteado de feijão-verde, cenoura, tomate		12	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã Opção (2): laranja, pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês			208,7/49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
	PRATO	Feijoada de porco com arroz branco			728,88/174,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
	DIETA	Peru estufado simples com arroz branco			725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes			481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,1
	SALADA	(incorporado no prato)										
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: kiwi Opção (2): maçã, laranja			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos			225,2/53,8	0,6	0,1	10,3	2,3	2,1	1,8	0,2
	PRATO	Salada primavera de atum com massa	1,4	3	867,1/207,3	9,6	1,9	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	DIETA	Massada simples de pescada	1,4	3	755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Salada primavera de tofu com massa	1,6	3	237,5/56,7	3,1	0,5	5,9	2,0	1,6	1,2	0,1
	SALADA	Feijão-verde, cenoura, ervilhas		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Melão Opção (2): kiwi, pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros			270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	PRATO	Frango no forno com tomate, courgette e orégãos com arroz de cenoura		12	670/160,1	9,7	2,4	7,4	0,7	0,7	10,7	0,3
	DIETA	Frango no forno com arroz de cenoura			553,2/132,2	6	1,3	5,3	0,6	0,6	14,2	0,2
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com tomate, courgette e orégãos com arroz			884,9/163,7	8,8	1,7	15,3	1,8	1,7	5,6	0,1
	SALADA	Alface, tomate, cenoura		12	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): melão, laranja			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	

Ementa elaborada por: Susana Neves

Número da Ordem dos Nutricionistas: 0309N

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- Tremeço; 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.

Instituição: Associação Popular de Apoio à criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 27 a 31 de maio de 2024

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Primavera			211,4/50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
	PRATO	Porco agriçoce com massa fusilli	1	3	1149,4/274,7	12,4	2,5	31,5	0,1	0,9	12,4	0,1
	DIETA	Perna de frango no forno com massa fusilli	1	3	846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2
	VEGETARIANO	Seitan agriçoce com arroz branco	1,6,12		204,1/70,5	3,9	0,5	6,4	1,7	2,2	2,5	0,1
	SALADA	Salada de alface, tomate, beterraba		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): pera, maçã			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
3ª FEIRA	SOPA	Lentilhas			200,7/48	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Meia desfeita de paloco (grão, batata, ovo e cenoura)	3,4		424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
	DIETA	Salada de paloco com batata e cenoura	4		424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
	VEGETARIANO	Ensopado de grão, batata, cenoura e feijão verde			475,0/113,5	3,2	0,5	14,7	2,2	6,5	6,2	0,1
	SALADA	Salada de alface, pepino e cenoura ralada		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã Opção (2): Pera, clementina			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	PRATO	Arroz à valenciana (frango, porco, cenoura, ervilhas e salsichas)	1,6	3	693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco	6		558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2
	VEGETARIANO	Arroz à valenciana de soja	1,6	3	693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	SALADA	Salada de alface frisada, couve roxa e cenoura		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
5ª FEIRA	SOPA		FERIADO 									
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
LANCHE												
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes			231,1/55,2	0,8	0,1	10,2	2,3	2	1,7	0,2
	PRATO	Croquetes com arroz de cenoura	1,3,6,7	2,4,5,8,9,10,11,12,13,14	780,1/186,5	5,57	0,86	24,02	0,70	1,05	9,42	0,25
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura			758/181,2	5,3	0,8	24,3	0,7	1,0	8,2	0,3
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz de cenoura	1,3	6,7,12	501,5/119,9	3,2	0,5	19,2	1,6	2,5	3,2	0,1
	SALADA	Alface, milho e tomate			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: gelado Opção (2): maçã, banana			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	

 Ementa elaborada por: Susana Neves
Número da Ordem dos Nutricionistas: 0309N

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.