

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 01 a 05 de Janeiro 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
PRATO
DIETA
VEGETARIANO
SALADA
FRUTA/SOBREMESA
LANCHE

FERIADO

3ª FEIRA

SOPA: Sopa de espinafres
PRATO: **Bolonhesa de atum**
DIETA: Abrótea com batata cozida
VEGETARIANO: Massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e brócolos
SALADA: Alface, tomate e beterraba
FRUTA/SOBREMESA: **Fruta principal:**Pera; **Opção (2):** Laranja; Malã royal gala
LANCHE: Pão de mistura com manteiga e leite simples

1,4	3
4	
1	3
	12
1,7	

223,7/53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3
460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
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

4ª FEIRA

SOPA: Sopa de brócolos
PRATO: **Pernas de frango no forno com arroz de ervilhas**
DIETA: Pernas de frango no forno com arroz de cenoura
VEGETARIANO: Arroz de cogumelos, ervilhas e brócolos
SALADA: Alface, cenoura e tomate
FRUTA/SOBREMESA: **Fruta principal:** Laranja **Opção (2):** Pera; Malã royal gala
LANCHE: Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

	12
1,7	

323,8/77,4	1,0	0,1	13,4	2,0	3,0	3,3	0,2
887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
853,6/204	7	1	19	1	2	17	0,2
512,9/122,6	3,9	0,5	17,5	1,7	2,9	4,1	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

5ª FEIRA

SOPA: Sopa de courgette e salsa
PRATO: **Pescada cozida com batata cozida**
DIETA: Pescada cozida com batata cozida
VEGETARIANO: Estufado de feijão, cenoura, brócolos e batata
SALADA: Brócolos; Couve flor; Alho francês
FRUTA/SOBREMESA: **Fruta principal:** Maçã royal gala **Opção (2):** pera; laranja
LANCHE: Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

4	
4	
1,7	

195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
843,3/201,6	11,9	1,7	10,5	1,0	1,5	12,9	0,5
753,4/180,1	6	1,2	19,2	1	1,1	11,8	0,2
601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	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

6ª FEIRA

SOPA: Creme de cenoura com ervilhas
PRATO: **Macarronada de porco e peru**
DIETA: Perna de peru no forno com macarronete
VEGETARIANO: Macarronada de grão, cenoura e espinafres
SALADA: Salada de alface, couve roxa, cenoura
FRUTA/SOBREMESA: **Fruta principal:**Banana; **Opção (2):** Laranja; Malã royal gala
LANCHE: Pão branco com manteiga e leite simples

1	3
1	3
1	3
	12
1,7	

549,2/131,3	4,8	1,2	4,4	0,5	0,5	17,6	0,3
833,5/199,2	6,7	1,3	20,8	0,3	1,2	13,3	0,1
757,4/181	5,8	1,4	14,4	0	0,5	17,3	0,2
500,3/119,6	3,2	0,5	15,1	2,1	7,1	7,2	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

Ementa elaborada por: Adriana Folgado; Inês Rodrigues Pinto
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N; 3579N

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- Tremço; 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: 08 a 12 de Janeiro de 2024

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos
	PRATO	Almondegas de aves estufadas com esparguete
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Clementina Opção (2): maçã royal gala, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Contém	Pode conter vestígios
1	3,6,7,12
1	3
1	3
	12
1,7	

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
222,9/53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
758,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
794,2/189,8	5,8	0,8	29,1	2,2	2,6	4,7	0,3
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

3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com feijão branco
	PRATO	Tintureira no forno com molho de alho com batata cozida
	DIETA	Tintureira no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Favas guisadas com batata, cenoura e tomate
	SALADA	Brócolos, couve flor, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: gelatina Opção (2): maçã royal gala, clementina
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4	
4	
1,7	

315,4/75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
553,3/132,3	8,3	2,0	7,4	1,8	1,3	7,0	0,2
424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
622,3/148,7	7,5	1,1	13,3	1,4	3,1	6,6	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	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração
	PRATO	Frango no forno com ervas provençe e arroz de tomate
	DIETA	Frango no forno simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Tofu no forno com ervas provençe e arroz de tomate
	SALADA	Alface, tomate, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): banana, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

6	
1,7	

225,2/53,8	0,6	0,1	10,3	2,3	2,1	1,8	0,2
867,1/207,3	9,6	1,9	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
237,5/56,7	3,1	0,5	5,9	2,0	1,6	1,2	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

5ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Douradinhos com macedónia de legumes (batata, cenoura, milho, ervilhas e feijão verde)
	DIETA	Filetes de pescada no forno com batata e feijão-verde
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com macedónia de legumes (batata, cenoura, milho, ervilhas e feijão verde)
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): maçã royal gala, pera
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

1,3,4	6,7,12
4	
1,3,6	
1,7	

208,7/49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
728,88/174,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,1
92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
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

6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde
	PRATO	Cubos de porco estufados com cogumelos e massa <i>penne</i>
	DIETA	Perna de peru no forno com massa <i>penne</i>
	VEGETARIANO	Feijão guisado com cogumelos e massa <i>penne</i>
	SALADA	Alface frisada, alface roxa e couve roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã royal gala, banana
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1	3
1	3
1	3
	12
1,7	

220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
572,9/136,9	6,9	1,4	5,1	0,5	0,6	13,5	0,2
555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
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

Ementa elaborada por: Adriana Folgado; Inês Rodrigues Pinto
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N; 3579N

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: 15 a 19 de Janeiro de 2024

Alergénios

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve flor e cenoura
	PRATO	Bolonhesa de soja
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã royal gala, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Contém	Pode conter vestígios
1,6	3
1	3
1,6	3
	12
1,7	

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
897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2
626,5/149,7	2,9	0,5	23,7	1,8	6,9	6,7	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

3ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês
	PRATO	Feijoada de pota com arroz branco, cenoura e couve
	DIETA	Pescada no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com arroz branco, cenoura e couve
	SALADA	incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

14	2,4
4	
1,7	

190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,1
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
92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
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

4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas
	PRATO	Pá de porco estufada com batata assada
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com batata assada
	VEGETARIANO	Guisado de lentilhas com brócolos, cenoura e batata assada
	SALADA	Alface, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: tangerina Opção (2): maçã royal gala, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

	12
	12
1,7	

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

5ª FEIRA	SOPA	Creme de grão
	PRATO	Massinha de peixe (pescada e tamboril) com coentros
	DIETA	Redfish no forno com batata, abóbora, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANO	Massinha de seitan com legumes (alho francês, abóbora e espinafres)
	SALADA	alface, cenoura ralada e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã royal gala, tangerina
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

1,4	2,3,14
4	
1	3
	12
1	6,7,12

311,1/74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2
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

6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa
	PRATO	Arroz de aves (peru e frango) ao forno com açafrão
	DIETA	Arroz simples de aves (peru e frango)
	VEGETARIANO	Arroz de feijão manteiga, cenoura e brócolos
	SALADA	Alface, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, tangerina
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

	12
	12
1,7	

267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	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	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

Ementa elaborada por: Adriana Folgado; Inês Rodrigues Pinto
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N; 3579N

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- Tremoço; 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: 22 a 26 de Janeiro de 2024

2ª FEIRA	SOPA	Primavera
	PRATO	Perna de peru fatiada no forno com molho agri-doce e arroz branco
	DIETA	Perna de peru no forno com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan agri-doce com arroz branco
	SALADA	Alface, tomate, beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: tangerina Opção (2): pera, maçã royal gala
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

3ª FEIRA	SOPA	Lentilhas
	PRATO	Pescada no forno com limão e salsa com batata cozida
	DIETA	Pescada no forno simples com batata cozida
	VEGETARIANO	Ensopado de grão, batata, cenoura e feijão verde
	SALADA	Brócolos, cenoura, couve flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Gelatina Opção (2): Pera, maçã royal gala, tangerina
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Esparguete à bolonhesa
	DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Massinha de soja
	SALADA	Alface, couve roxa, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): abacaxi, maçã royal gala
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	PRATO	Empadão(puré de batata) de atum
	DIETA	Filetes no forno com batata e brócolos cozidos
	VEGETARIANO	Estufadinho de lentilhas com batata, cenoura, cogumelos e pimentos
	SALADA	alface, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): Pera, laranja
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

6ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros
	PRATO	Frango no forno com tomate, courgette e orégãos com arroz
	DIETA	Frango no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com tomate, courgette e orégãos com arroz
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã royal gala, laranja
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

Alergénios	
Contém	Pode conter vestígios
6	12
1,6	12
1,7	

4	
4	
	12
1,7	

1	3
1	3
1,6	3
	12
1,7	

1,2,3,4,6	7,9,10,14
4	
	12
1,7	

	12
	12
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
211,4/50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
1149,4/274,7	12,4	2,5	31,5	0,1	0,9	12,4	0,1
846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2
204,1/70,5	3,9	0,5	6,4	1,7	2,2	2,5	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

200,7/48	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
475,0/113,5	3,2	0,5	14,7	2,2	6,5	6,2	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

229,2/53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
866,2/207,0	10,5	2,0	20,1	1,7	1,8	10,5	0,1
615,2/147,0	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
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

349,8/83,6	1,1	0,1	14,7	2,4	3,2	3,5	0,2
741,8/177,3	5,0	0,8	24,7	0,8	1,1	7,7	0,3
725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	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

270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
670/160,1	9,7	2,4	7,4	0,7	0,7	10,7	0,3
553,2/132,2	6	1,3	5,3	0,6	0,6	14,2	0,2
884,9/163,7	8,8	1,7	15,3	1,8	1,7	5,6	0,1
92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
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

Ementa elaborada por: Adriana Folgado; Inês Rodrigues Pinto
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N; 3579N

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: 29 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2024

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Chilli de soja com arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Chilli de soja com arroz branco
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Alergénios	
Contém	Pode conter vestígios
6	
6	12
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
170,7/40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
845,1/202	7,2	1,6	23,9	0,8	1,1	9,7	0,1
814,4/194,7	6,4	1,2	23,8	0,8	1,1	9,7	0,1
689,6/164,8	9,0	1,2	11,5	3,1	4,9	9,3	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

3ª FEIRA	SOPA	Sopa de alface
	PRATO	Filetes no forno em cama de legumes (cebola, courgette e tomate) com batata cozida
	DIETA	Filetes no forno simples com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu no forno em cama de legumes (cebola, courgette e tomate) com batata cozida
	SALADA	Feijão verde, cenoura, couve flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): laranja, maçã royal gala
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4	
4	
6	12
1,7	

188,7/45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
524,67/125,4	7,2	1,3	4,4	0,5	0,5	10,6	0,3
459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
424,5/101,5	7,3	1,0	4,9	1,3	1,8	3,9	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

4ª FEIRA	SOPA	Sopa macedónia
	PRATO	Pá de porco no forno com maçã e massa farfalle
	DIETA	Perna de frango no forno com massa farfalle
	VEGETARIANO	Massada de legumes e feijão catarino
	SALADA	Grelos, cenoura, brócolos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

1	3,12
1	3
1	3
1,7	

227,4/54,3	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2
980,1/234	11,8	2,5	21,8	1,2	1,7	14,0	0,1
690/164,9	5,4	1,2	14,9	0,6	0,7	13,7	0,2
540/129,1	2,9	0,5	19,4	3,1	5,8	6,0	0,1
92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
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

5ª FEIRA	SOPA	Couve galega
	PRATO	Rissoles de peixe com arroz primavera
	DIETA	Abrótea no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas, alho francês, abóbora e feijão verde
	SALADA	Alface, tomate, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): banana, maçã royal gala
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

1,3,4	2,6,7,12,14
4	
	12
1,7	6,12

323,4/77,4	1,0	0,1	13,4	2,0	3,0	3,3	0,2
560,2/133,9	3,6	0,5	17,0	1,1	1,3	8,1	0,3
725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
780,5/186,6	3,3	0,6	29,0	2,2	9,0	9,4	0,3
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

6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e hortelã
	PRATO	Frango estufado com cenoura, grão, lombardo e massa espiral
	DIETA	Frango estufado simples com massa espiral
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, lombardo e massa espiral
	SALADA	Alface frisada, alface roxa, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1	3,12
1	3
1	3
	12
1,7	

253,4/60,6	0,6	0,1	11,9	2,2	1,8	1,6	0,2
504,5/120,6	6,1	1,2	5,3	1	1	11,2	0,1
858,1/205,1	7,1	1,3	22,2	1,6	1,9	12,6	0,2
454,8/108,7	5,5	1,9	10,5	1,1	1,6	4,1	0,3
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

Ementa elaborada por: Adriana Folgado; Inês Rodrigues Pinto
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N; 3579N

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.