

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

**EMENTA SEMANAL: 4 a 8 de setembro de 2023**
**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

**Declaração Nutricional por 100g:**

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Frango estufado com arroz de legumes (cenoura, ervilhas, brócolos)
	DIETA	Perna de frango no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e feijão verde com arroz branco
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Melão Opção (2): maçã, banana
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Contém	Podem conter vestígios
	12
1	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 grão
	PRATO	Calamares no forno com macedónia de legumes
	DIETA	Filetes no forno com batata e brócolos cozidos
	VEGETARIANO	Guisado de lentilhas com cenoura, couve coração e batata cozida
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã Opção (2): melão, banana
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14
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	Couve coração
	PRATO	Cubos de porco estufados com cogumelos, cenoura e massa penne
	DIETA	Perna de peru no forno com massa penne
	VEGETARIANO	Cogumelos estufados com grão, cenoura e massa penne
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Melancia Opção (2): maçã, banana
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

1	3,12
1	3
1	3
	12
1	

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	Couve flor
	PRATO	Paloco à gomes de sá
	DIETA	Pescada no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu à gomes de sá
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pêssego Opção (2): maçã, melancia
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

3,4	
4	
6	
	12
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	Feijão verde
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)
	DIETA	Frango no forno com arroz e cenoura cozida
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz de cenoura
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): pêssego, melancia
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

	12
1,3,7	
	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: *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.

<b>Instituição:</b>	Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)
---------------------	--

<b>Escola:</b>	Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
----------------	---

<b>Declaração Nutricional por 100g:</b>							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal

<b>EMENTA SEMANAL: 11 a 15 de setembro de 2023</b>		
<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Primavera
	<b>PRATO</b>	<b>Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura</b>
	<b>DIETA</b>	Perna de frango no forno com arroz de cenoura
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de cogumelos, cenoura e grão
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura, tomate
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Melão <b>Opção (2):</b> maçã, banana
	<b>LANCHE</b>	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

<b>Alergenios</b>	
Contém	Pode conter vestígios
	12
1,7	

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

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de legumes
	<b>PRATO</b>	<b>Salada russa de atum e ovo</b>
	<b>DIETA</b>	Filetes no forno com batata e feijão verde cozido
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada russa de tofu
	<b>SALADA</b>	Incorporado no prato
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Banana <b>Opção (2):</b> maçã, melão
	<b>LANCHE</b>	Pão de mistura com manteiga e leite simples

3,4	12
4	
6	
	12
1,7	

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

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos
	<b>PRATO</b>	<b>Esparguete à bolonhesa</b>
	<b>DIETA</b>	Picadinho de vaca estufado simples com esparguete
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja
	<b>SALADA</b>	Alface, tomate, beterraba
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Melancia <b>Opção (2):</b> banana, maçã
	<b>LANCHE</b>	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

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

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

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Lombardo
	<b>PRATO</b>	<b>Rissóis de peixe fritos com arroz de feijão</b>
	<b>DIETA</b>	Filetes no forno com arroz de cenoura
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos
	<b>SALADA</b>	Alface, tomate, cenoura
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Pêssego <b>Opção (2):</b> Maçã, melancia
	<b>LANCHE</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	
4	
	12
1,7	

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

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de coentros
	<b>PRATO</b>	<b>Perna de frango no forno com massa espiral</b>
	<b>DIETA</b>	Perna de frango no forno com massa espiral
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu no forno com massa espiral
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura, beterraba
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Maçã <b>Opção (2):</b> pêssego, banana
	<b>LANCHE</b>	Pão branco com manteiga e leite simples

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

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: *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- Alpo; 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)
<b>EMENTA SEMANAL: 18 a 22 de setembro de 2023</b>		
2ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e hortelã
	PRATO	<b>Chili beans de soja com feijão e milho com arroz branco</b>
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Chili beans de soja (com feijão e milho) com arroz branco
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Maçã <b>Opção (2):</b> banana, melão
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%
3ª FEIRA	SOPA	Grelas
	PRATO	<b>Pescada cozida com batata, cenoura, couve flor e brócolos</b>
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura, couve flor e brócolos
	VEGETARIANO	Seitan no forno em cama de alho francês e cenoura com batata e brócolos cozidos
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Gelatina <b>Opção (2):</b> maçã, banana
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples
4ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	PRATO	<b>Caril de frango com arroz branco</b>
	DIETA	Frango no forno com arroz branco
	VEGETARIANO	Caril de grão com arroz branco
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Melancia <b>Opção (2):</b> banana, maçã
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)
5ª FEIRA	SOPA	Agrião com feijão branco
	PRATO	<b>Empadão de peixe (pescada, salmão e delícias do mar)</b>
	DIETA	Filetes de pescada no forno com batata e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Feijão, cenoura, feijão verde e alho francês estufados com batata cozida
	SALADA	Alface, tomate, couve roxa
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Melão <b>Opção (2):</b> melancia, maçã
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês
	PRATO	<b>Macarronada de peru e porco com cenoura</b>
	DIETA	Perna de peru no forno com macarronete
	VEGETARIANO	Macarronada de ervilhas, cenoura e brócolos
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Laranja <b>Opção (2):</b> pêssigo, banana
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples
<p><i>Ementa elaborada por: Rafaela Castanheira</i>  <i>Número da Ordem dos Nutricionistas: 4328N</i></p> <p><b>Nota:</b> O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.</p>		

Escola:		Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco							
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
1,3,7	12	206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
6	12	1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5
1,7	3	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
4		223,7/53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
4		491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3
1		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
1,7		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
		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
	12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
1,7		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
1,3,4,7	2,5,6,8,9,10,11,12,13,14	195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
4		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
	12	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
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
1	3	549,2/131,3	4,8	1,2	4,4	0,5	0,5	17,6	0,3
1	3	833,5/199,2	6,7	1,3	20,8	0,3	1,2	13,3	0,1
1	3	757,4/181	5,8	1,4	14,4	0	0,5	17,3	0,2
	12	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
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
		<p><b>Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.</b></p>							
		<p>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.</p>							

Instituição:			Escola:										
Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)			Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco										
<b>EMENTA SEMANAL: 25 a 29 de setembro de 2023</b>													
2ª FEIRA	SOPA	Creme de nabo e abóbora	<b>Alergénios</b> (colocar o número correspondente)			<b>Declaração Nutricional por 100g:</b>							
	PRATO	Salada de atum, feijão frade e ovo											
	DIETA	Abrótea cozida com batata e espinafres cozidos	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade, cenoura, batata e tomate	3,4	12	206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1	
	SALADA	Alface, tomate, cenoura	4		897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: melão Opção (2): banana, maçã			660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2	
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7		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	Ervilhas				190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,1
	PRATO	Massinha de frango com cenoura e cogumelos	1	3	459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3	
	DIETA	Frango cozido com massa e cenoura cozida	1	3	459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3	
	VEGETARIANO	Massinha de feijão preto com cenoura e cogumelos	1	3	717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1	
	SALADA	Alface, tomate, pepino		12	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: melancia Opção (2): maçã, banana			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	Nabiça				246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	PRATO	Filetes no forno com abóbora e alho francês, batata e brócolos cozidos	4		693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1	
	DIETA	Filetes no forno com batata, abóbora e brócolos cozidos	4		558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2	
	VEGETARIANO	Seitan no forno com abóbora e alho francês, batata e brócolos	1		425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,1	
	SALADA	Incorporado no prato			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, meloa			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		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de beterraba				311,1/74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2
	PRATO	Bifanas estufadas com arroz de tomate		12	739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,1	
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco			459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3	
	VEGETARIANO	Ensopado de lentilhas com legumes e arroz			421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1	
	SALADA	Salada de alface, cenoura e rabanete			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, banana			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		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes				267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Argolas de pota de caldeirada com batata cozida	4		456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1	
	DIETA	Pescada no forno com batata cozida	4		555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2	
	VEGETARIANO	Tofu de caldeirada com batata cozida	6		597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1	
	SALADA	Feijão verde, cenoura, couve flor			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, 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: <i>Rafaela Castanheira</i> 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- 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.													