

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

**EMENTA SEMANAL: 4 a 7 de dezembro de 2023**
**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

**Declaração Nutricional por 100g:**

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres com grão
	PRATO	<b>Frango estufado com arroz de cenoura</b>
	DIETA	Perna de frango no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, cenoura e brócolos com arroz branco
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Pera <b>Opção (2):</b> maçã, banana
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Contém	Podem conter vestígios
	12
	12
1,7	

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
315,4/75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	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
	PRATO	<b>Douradinhos no forno com macedónia de legumes</b>
	DIETA	Filetes no forno com batata e feijão verde cozidos
	VEGETARIANO	Guisado de lentilhas com macedónia de legumes
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Maçã <b>Opção (2):</b> banana, laranja
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

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

222,9/53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	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
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	<b>Macarronada de porco com cenoura</b>
	DIETA	Perna de peru no forno com massa
	VEGETARIANO	Cogumelos estufados com grão, cenoura e massa
	SALADA	Alface, cenoura, beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Banana <b>Opção (2):</b> laranja, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

Contém	Podem conter vestígios
1	3,12
1	3
1	3
	12
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	Couve flor
	PRATO	<b>Abrótea cozida com batata cozida</b>
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu à gomes de sá
	SALADA	Brócolos, cenoura, couve flor
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Laranja <b>Opção (2):</b> pera, maçã
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

Contém	Podem conter vestígios
4	
4	
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
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**

 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

**EMENTA SEMANAL: 11 a 15 de dezembro de 2023**

**Alergenios**

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Primavera
	<b>PRATO</b>	<b>Almondegas aves de tomata com arroz branco</b>
	<b>DIETA</b>	Perna de frango no forno com arroz branco
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de cogumelos, cenoura e grão
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura, tomate
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Laranja <b>Opção (2):</b> maçã, pera
	<b>LANCHE</b>	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

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

349,8/83,6	1,1	0,1	14,7	2,4	3,2	3,5	0,2
762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	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>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de legumes
	<b>PRATO</b>	<b>Salada russa de atum com ovo (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)</b>
	<b>DIETA</b>	Filetes de panga no forno com batata, cenoura e feijão verde
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada russa de tofu (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)
	<b>SALADA</b>	Incorporado no prato
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Gelatina <b>Opção (2):</b> laranja, pera
	<b>LANCHE</b>	Pão de mistura com manteiga e leite simples

3,4	
4	
6	
	12
1,7	

200,7/48	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
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
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>Peru estufado com massa farfalle</b>
	<b>DIETA</b>	Peru no forno com massa farfalle
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja
	<b>SALADA</b>	Alface, tomate, beterraba
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Maçã <b>Opção (2):</b> pera, clementina
	<b>LANCHE</b>	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

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

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
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

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Lombardo
	<b>PRATO</b>	<b>Pescada no forno de coentrada com batata cozida</b>
	<b>DIETA</b>	Pescada no forno com batata cozida
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan no forno de coentrada com batata cozida
	<b>SALADA</b>	Feijão verde, cenoura, alho francês
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Clementina <b>Opção (2):</b> Maçã, banana
	<b>LANCHE</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

4	
4	
1	
1,7	

270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5
424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	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 assada com arroz e batata frita</b>
	<b>DIETA</b>	Perna de frango no forno com arroz
	<b>VEGETARIANO</b>	Nuggets de brócolos fritos com arroz
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura, beterraba
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	<b>Fruta principal:</b> Banana <b>Opção (2):</b> pera, maçã
	<b>LANCHE</b>	Pão branco com manteiga e leite simples

1,6	3
	12
1,7	

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
762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
884,9/163,7	8,8	1,7	15,3	1,8	1,7	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	0,0
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)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

**EMENTA SEMANAL: 18 a 22 de dezembro de 2023**

**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

**Declaração Nutricional por 100g:**

2ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e hortelã
	PRATO	<b>Empadão de soja com cenoura, alho francês e brócolos</b>
	DIETA	Redfish no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANO	Empadão de soja com cenoura, alho francês e brócolos
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Maçã <b>Opção (2):</b> laranja, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Contém	Pode conter vestígios
6,7	3,12
4	
6,7	3,12
	12
1,7	3

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
617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,1
555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	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

3ª FEIRA	SOPA	Grelos
	PRATO	<b>Bifanas de cebolada com esparguete</b>
	DIETA	Perna de peru no forno com esparguete
	VEGETARIANO	Feijão encarnado estufado com cebola, cenoura, alho francês e esparguete
	SALADA	Alface, cenoura, couve roxa
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Laranja <b>Opção (2):</b> pera, maçã
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

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

223,7/53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	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
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 portuguesa
	PRATO	<b>Solha no forno com pão ralado e sumo de limão com batata cozida</b>
	DIETA	Solha no forno simples com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu no forno com pão ralado e sumo de limão com batata cozida
	SALADA	Brócolos, cenoura, couve flor
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Pera <b>Opção (2):</b> banana, maçã
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

1,4	
4	
1,6	
1,7	

270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	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	Agrião com feijão branco
	PRATO	<b>Frango de caril com arroz branco</b>
	DIETA	Frango no forno simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com cenoura, alho francês e arroz branco
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> banana <b>Opção (2):</b> maçã, clementina
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

	12
1,7	

349,8/83,6	1,1	0,1	14,7	2,4	3,2	3,5	0,2
843,3/201,6	11,9	1,7	10,5	1,0	1,5	12,9	0,5
424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	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 e alho francês
	PRATO	<b>Meia desfeita de paloco (grão, batata e ovo cozido)</b>
	DIETA	Salada de paloco cozido com batata, cenoura e feijão verde
	VEGETARIANO	Meia desfeita de tofu
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	<b>Fruta principal:</b> Maçã <b>Opção (2):</b> pêssigo, banana
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

3,4	
4	
6	
	12
1,7	

223,7/53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	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: *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- 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: 25 a 29 de dezembro de 2023**
**Alergénios**

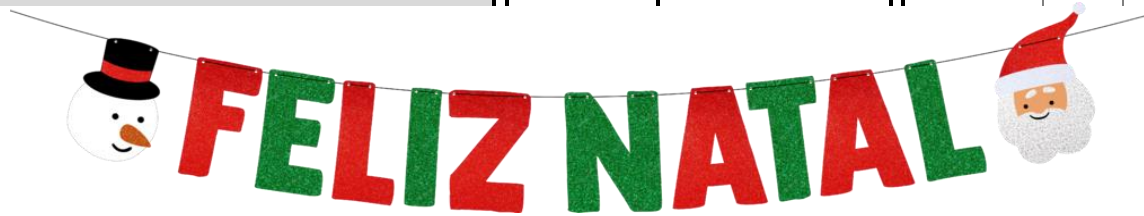
(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

**Declaração Nutricional por 100g:**

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
-------------------	-------------	---------------------	---------------------	--------------------	-------	-----------	-----



			Declaração Nutricional por 100g:																	
			Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal										
3ª FEIRA	SOPA	Ervilhas																		
	PRATO	Hambúguer de aves cebolada com esparguete	1		3,6,7,12	887,4/212,1	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2							
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	1		3	757,4/181	5,8	1,4	14,4	0	0,5	17,3	0,2							
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas	1		3	717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1							
	SALADA	Alface, cenoura, 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 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	Nabiças				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			424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2							
	DIETA	Filetes no forno com batata, abóbora e brócolos cozidos	4			424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	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																		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja 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	Creme de beterraba				267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3							
	PRATO	Frango guisado com arroz de cenoura			12	887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1							
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura				757,4/181	5,8	1,4	14,4	0	0,5	17,3	0,2							
	VEGETARIANO	Guisado de grão, cenoura e couve coração com 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 beterraba			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, 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	1,7			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	Tintureira de caldeirada com batata cozida	4			456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1							
	DIETA	Tintureira no forno com batata cozida	4			424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	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				92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3							
	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			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- 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.