

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 02 a 06 de outubro 2023
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Almondegas de aves de tomatada com esparguete
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã Opção (2): pera, banana
	LANCHE	Pão com queijo flamengo e fruta (maçã/pera)

Contém	Podem 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	Sopa de grelos
	PRATO	Pescada no forno à portuguesa com batata cozida
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata, cenoura, brócolos e salsa
	SALADA	brócolos, cenoura e couve-flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã, banana
	LANCHE	Pão 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	Pernas de frango estufadas com arroz de cenoura
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Arroz de feijão manteiga com cenoura, courgette e brócolos
	SALADA	Alface, tomate, couve-roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): maçã, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

	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	
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	

FERIADO


6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde
	PRATO	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate
	DIETA	Abrótea no forno com arroz
	VEGETARIANO	Noguettes de brócolos com arroz de tomate
	SALADA	Alface, cenoura, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): banana, pera
	LANCHE	Pão com creme vegetal e leite simples

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

220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
1064/254,5	14,6	1,9	25,7	1,4	1,4	4,4	0,6
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 e 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- 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.

Instituição:	Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)
---------------------	--

Escola:	Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
----------------	---

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

EMENTA SEMANAL: 09 a 13 de outubro de 2023	
---	--

2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com coentros
	PRATO	Empadão de soja
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata
	VEGETARIANO	Empadão de soja
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã, banana
	LANCHE	Pão com queijo flamengo e fruta (maçã/pera)

Alergenios	
Contém	Pode conter vestígios
6,7	
6,7	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

3ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres
	PRATO	Filetes de pescada no forno com pão ralado, molho de limão e arroz de coentros
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz
	VEGETARIANO	Arroz à valenciana (ervilhas, cenoura, milho e courgette)
	SALADA	alface, cenoura, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): maçã, kiwi
	LANCHE	Pão com manteiga e leite simples

1,4	
4	
	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

4ª FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor e cenoura
	PRATO	Pá de porco estufada com massa espiral
	DIETA	Pá de porco no forno ao natural com massa espiral
	VEGETARIANO	Massinha de feijão encarnado, milho, cogumelos e pimentos
	SALADA	Alface, tomate, couve-roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): banana, maçã
	LANCHE	Pão com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

1	3
1	3
1	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

5ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião
	PRATO	Meia desfeita de paloco
	DIETA	Salada de paloco com batata, cenoura e brócolos
	VEGETARIANO	Salada de tofu com batata, grão, cenoura
	SALADA	alface, tomate e cenoura ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã Opção (2): pera, kiwi
	LANCHE	Pão com manteiga e sumo 100% fruta

3,4	
4	
6	
	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

6ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês
	PRATO	Perma de peru de tomatada com arroz branco
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan de tomatada com arroz de feijão
	SALADA	Alface, cenoura, beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Uvas Opção (2): maçã, banana
	LANCHE	Pão com creme vegetal e leite simples

	12
1	
	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: Adriana Folgado e 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- 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.

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 16 a 20 de outubro 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas
	PRATO	Salada de frango com massa tagliatelle , espinafres, cenoura e tomate
	DIETA	Peito de frango estufado simples com tagliatelle, espinafres e cenoura
	VEGETARIANO	Salada de grão com tagliatelle , espinafres, cenoura e tomate
	SALADA	incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Gelatina com fruta Opção (2): banana, pera
	LANCHE	Pão com queijo flamengo e fruta (maçã/pera)



Contém	Pode conter vestígios
1	3
1	3
1	3
	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
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

3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve-lombarda
	PRATO	Tintureira de coentrada no forno com batata cozida
	DIETA	Tintureira no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada primavera (ervilhas, batata, feijão-verde e cenoura)
	SALADA	feijão-verde, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã Opção (2): pera, banana
	LANCHE	Pão com manteiga e leite simples

4	
4	
	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 primavera
	PRATO	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan no tacho com arroz de feijão
	SALADA	alface, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): banana, maçã
	LANCHE	Pão com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

1	
	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 couve portuguesa
	PRATO	Massinha de peixe (pescada e tamboril) e delicias do mar
	DIETA	Massinha simples de pescada
	VEGETARIANO	Massinha de soja com cenoura
	SALADA	Alface, tomate, couve roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): banana, maçã
	LANCHE	Pão com manteiga e sumo 100% fruta

1,3,4,7	2,5,6,8,9,10,11,12,13,14
1,4	3
1,6	3
	12
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 courgette
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com arroz alegre
	DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com arroz alegre
	SALADA	tomate, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): pera, maçã
	LANCHE	Pão com creme vegetal e leite simples

1	3,6,7,12
1	3,6,7,12
1,6	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 e 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:			Escola:									
Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)			Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco									
EMENTA SEMANAL: 23 a 27 de outubro de 2023												
2ª FEIRA	SOPA	Creme de nabo e abóbora	Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
	PRATO	Porco agridoce com arroz branco										
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	VEGETARIANO	Soja agridoce com arroz branco	6		206,49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	SALADA	alface, cenoura e beterraba		12	897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã Opção (2): banana, pera	6		660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2
	LANCHE	Pão com queijo flamengo e fruta (maçã/pera)	1,7		626,5/149,7	2,9	0,5	23,7	1,8	6,9	6,7	0,1
3ª FEIRA	SOPA	Sopa juliana			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	PRATO	Redfish no forno com batata cozida	4		190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,1
	DIETA	Redfish 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	Ensopado de lentilhas com batata, cenoura e feijão verde		12	459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	SALADA	feijão-verde, tomate e cenoura			717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã, banana			92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	LANCHE	Pão com manteiga e leite simples	1,7		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabiça			1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
	PRATO	Massa à lavrador (peru, porco, couve e cenoura)	1	3	246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	DIETA	Peru estufado simples com massa, couve e cenoura	1	3	693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	VEGETARIANO	Massada de feijão com couve e cenoura	1	3	558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2
	SALADA	Incorporado no prato			425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): maçã, clementina			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	LANCHE	Pão com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de brócolos			1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
	PRATO	Salada russa de atum (feijão-verde, ervilhas, cenoura e ovo)	3,4		311,1/74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2
	DIETA	Salada russa de pescada	4		739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,1
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu	6		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	SALADA	incorporado no prato		12	421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Clementina Opção (2): pera, banana			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	LANCHE	Pão com manteiga e sumo 100% fruta	1,7		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa camponesa			267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco	3		456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco			555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Caril de grão e legumes com arroz branco			597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	SALADA	alface, cenoura ralada, milho		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): maçã, banana			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão com creme vegetal 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>Adriana Folgado e Inês Rodrigues Pinto</i> 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.									
✖ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.			Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.									

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 30 de outubro a 03 de novembro de 2023

			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	Sopa de espinafres e feijão branco			206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Esparguete à bolonhesa	1	3	897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	DIETA	Picadinho de vaca estufado simples com esparguete	1	3	660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6	3	626,5/149,7	2,9	0,5	23,7	1,8	6,9	6,7	0,1
	SALADA	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: Maçã Opção (2): banana, pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão com queijo flamengo e fruta (maçã/pera)	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
3ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes			190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,1
	PRATO	Feijoada de pota (feijão, couve, cenoura) com arroz branco	14	2,4	459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos	4		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, couve, cenoura) com arroz branco			717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1
	SALADA	incorporado no prato		12	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Gelatina Opção (2): maçã, banana			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão 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		FERIADO									
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											

5ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde e cenoura			311,1/74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2
	PRATO	Douradinhos com arroz de cenoura	1,3,4	2,6,7,12,14	983,7/235,1	8,3	1,3	28,9	1,3	1,5	10,9	0,8
	DIETA	Filetes de pescada no forno com arroz	4		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Estufado de feijão branco com cenoura, brócolos e arroz			421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
	SALADA	alface frisada, couve-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: Banana Opção (2): maçã, banana			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão com manteiga 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	Caldo verde			267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Frango assado com massa espiral	1	3	456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
	DIETA	Frango assado ao natural com massa espiral	1	3	555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com cenoura e courgette com massa espiral	1	3	597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	SALADA	alface, milho 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: Laranja Opção (2): maçã, kiwi			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão com creme vegetal 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: *Adriana Folgado e 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.