

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 6 a 10 de Fevereiro de 2023

2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora
	PRATO	Chilli beans (carne picada, feijão) com arroz branco
	DIETA	Picadinho de vaca com arroz branco
	VEGETARIANO	Chilli beans de soja com arroz branco
	SALADA	Salada de alface frisada, alface roxa e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): clementina, pera
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	

Alergénios	
Contém	Pode conter vestígios
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 espinafres
	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, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Gelatina Opção (2): clementina, maçã
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	

4	
4	
	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	Caldo verde
	PRATO	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura
	DIETA	Perninhas de frango estufadas ao natural com arroz branco
	VEGETARIANO	Tofu salteado com alho francês e arroz de cenoura
	SALADA	Salada de alface frisada, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): clementina, pera
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

6	12
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	Sopa de agrião
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá
	DIETA	Salada de paloco, batata, cenoura e brócolos
	VEGETARIANO	Seitan à Gomes de Sá
	SALADA	Salada de alface frisada, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): banana, maçã
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	

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

323,8/77,4	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 courgette
	PRATO	Bifanas à salsicheiro com massa farfalle
	DIETA	Bifanas grelhadas com massa farfalle
	VEGETARIANO	Salteado de grão, cenoura, brócolos, tomate e massa farfalle
	SALADA	Salada de tomate, milho e alface frisada
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã, pera
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

1	3,6,7,12
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 e Inês Rodrigues Pinto

Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N e 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)
EMENTA SEMANAL: 13 a 17 de fevereiro de 2023		
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres
	PRATO	Jardineira de peru (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)
	DIETA	Peru estufado simples com batata e feijão-verde
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)
	SALADA	(incorporado no prato)
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): clementina, pera
LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época	
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com hortelã
	PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz branco
	VEGETARIANO	Estufadinho de tofu com ervilhas, arroz de tomate
	SALADA	Cenoura ripada, alho francês, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): clementina, maçã
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor
	PRATO	Almôndegas com molho de tomate e esparguete
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate
	SALADA	Salada de alface, tomate e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): clementina, pera
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão com nabijas
	PRATO	Solha frita com arroz de coentros
	DIETA	Solha no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz de coentros
	SALADA	Salada de tomate, beterraba e alface
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã, pera
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde
	PRATO	Frango de tomatada com <i>penne</i>
	DIETA	Frango estufado simples com <i>penne</i>
	VEGETARIANO	Massada de feijão salteada com cenoura e milho
	SALADA	Salada de alface, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã golden Opção (2): clementina, pera
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

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

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

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
		206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	12	1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5
1		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
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7	3	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
		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
4		460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
6		615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
	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
		323,8/77,4	1,0	0,1	13,4	2,0	3,0	3,3	0,2
1	3,6,7,12	887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
1	3	853,6/204	7	1	19	1	2	17	0,2
1,3,6	7,12	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
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
		195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
1,3,4	12	843,3/201,6	11,9	1,7	10,5	1,0	1,5	12,9	0,5
4		753,4/180,1	6	1,2	19,2	1	1,1	11,8	0,2
1,3	6,7,12	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
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
		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
1	3	500,3/119,6	3,2	0,5	15,1	2,1	7,1	7,2	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- 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.

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 20 a 24 de fevereiro de 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

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

Declaração Nutricional por 100g:

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

2ª FEIRA

SOPA	Sopa de alho francês
PRATO	Esparguete à carbonara com fiambre
DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas
SALADA	Salada de alface, tomate e cenoura
FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Clementina Opção (2): maçã, pera
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

3ª FEIRA

SOPA	
PRATO	
DIETA	
VEGETARIANO	
SALADA	
FRUTA/SOBREMESA	
LANCHE	

ENCERRADO



4ª FEIRA

SOPA	Sopa de brócolos
PRATO	Salada Russa de atum e ovo cozido
DIETA	Salada Russa simples de pescada
VEGETARIANO	Salada russa com tofu
SALADA	Feijão-verde, cenoura, ervilhas
FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): banana, pera
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

3,4	
4	
6	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	Sopa de primavera
PRATO	Massa à Lavrador (frango, porco, feijão, couve lombarda, cenoura, tomate)
DIETA	Frango estufado simples com massa e cenoura
VEGETARIANO	Massada de feijão manteiga, tomate, couve e cenoura
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
1	3
1	3
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
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 juliana
PRATO	Abrótea de cebolada no forno com batata cozida
DIETA	Abrótea no forno ao natural com batata
VEGETARIANO	Estufado de grão com batata, courgette e brócolos
SALADA	Salteado de feijão-verde, cenoura, tomate
FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã royal gala, banana
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

4	12
4	
	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 e Inês Rodrigues Pinto
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N e 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: 27 de fevereiro a 3 de março de 2023
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coentros
	PRATO	Frango de caril com massa espiral
	DIETA	Frango estufado simples com massa espiral
	VEGETARIANO	Caril de tofu com grão e massa espiral
	SALADA	salada de alface, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Contém	Pode conter vestígios
1	3
1	3
1	3
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 grelos
	PRATO	Feijoada de pota (feijão, couve, cenoura) com arroz branco
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, couve, cenoura) com arroz branco
	SALADA	incorporado no pato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã Opção (2): laranja, pera
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	

14	4
4	
6	
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
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 agrião
	PRATO	Empadão (puré de batata) de soja
	DIETA	Cubos de soja estufados com batata cozida
	VEGETARIANO	Empadão (puré de batata) de soja
	SALADA	Salada de alface frisada, couve roxa e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã royal galla, pera
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

6,7	1,3,12
6	
6	1,3,12
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	Sopa de camponesa
	PRATO	Massinha de tamboril, delícias do mar com coentros
	DIETA	Massinha simples de tamboril com coentros
	VEGETARIANO	Bolonhesa de grão
	SALADA	salada de cenoura, milho e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, clementina
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	

1,4	2,3,6,7,10,12,14
1,4	3
1	3
1	
1,7	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	Creme de cenoura
	PRATO	Pá de porco estufada com arroz aromático
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com arroz aromático
	SALADA	Salada de alface, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, clementina
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

1	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 e Inês Rodrigues Pinto
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N e 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.