

EMENTA

R.07.01
08.09.2022

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 6 a 10 de Março de 2023

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Carne de porco estufada com cogumelos e massa macarronete
	DIETA	Frango assado ao natural com massa macarronete
	VEGETARIANO	Estufado de cogumelos, cenoura, courgette e massa macarronete
	SALADA	Salada de alface, tomate e cenoura
	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
1	3
1	3
1	3
1	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 feijão encarnado e couve portuguesa
	PRATO	Pescada cozida com batata
	DIETA	Pescada cozida com batata
	VEGETARIANO	Salada de tofu courgette, cebola, batata e cenoura
	SALADA	Brócolos, cenoura e feijão verde
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: gelatina Opção (2): laranja, maçã
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	

4	
4	
6	
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	Frango estufado com cenoura, couve lombarda, courgette e arroz branco
	DIETA	Frango estufado simples com cenoura e arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan fatiado com molho de tomate e coentros e arroz branco
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): laranja, maçã
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

1	
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 primavera
	PRATO	Meia desfeita de paloco (batata, grão, paloco e ovo)
	DIETA	Salada de paloco simples (batata, cenoura e paloco)
	VEGETARIANO	Meia desfeita de tofu (batata, grão e tofu)
	SALADA	Alface, tomate e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): pera, 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	Canja (frango) de massinhas
	PRATO	Perna de peru assada com mel e laranja com massa espiral
	DIETA	Perna de peru assada ao natural com massa espiral
	VEGETARIANO	Estufado de feijão preto, cenoura e alho francês com massa espiral
	SALADA	Alface frisada, agrião e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, pera
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

1	3
1	3
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: Susana Neves
Número da Ordem dos Nutricionistas: 0309N

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoiro; 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: 13 a 17 de Março de 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve lombarda e feijão manteiga
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de soja fina
	DIETA	Soja fina estufada simples com esparguete
	VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa de soja fina
	SALADA	Salada de alface, tomate e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): clementina, pera
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época

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

Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
206,4/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
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	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

3ª FEIRA	SOPA	Sopa de cilindros verdes (feijão verde)
	PRATO	Paralelepipedos de pescada com arroz de legumes geométricos (arroz primavera)
	DIETA	Pescada no forno ao natural com arroz primavera
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz geométrico (arroz primavera)
	SALADA	Cenoura ripada, alface, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Rodela de laranja e kiwi Oção (2): maçã golden
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

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

223,7/53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
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

4ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e couve flôr
	PRATO	Perninhas de frango assadas com massa tricolor
	DIETA	Perninhas de frango assadas ao natural com massa tricolor
	VEGETARIANO	Salada de tofu courgette, cebola, massa tricolor, cenoura e salteado de grelos
	SALADA	Salada de alface, tomate e espinafres
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

1	3,7
1	3
1,3,6	7,12
	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	Creme de ervilhas
	PRATO	Empadão de atum
	DIETA	Red-fish no forno ao natural e batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu à primavera com esmagada de batata
	SALADA	Salteado de espinafres, cenoura e courgette
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, pera
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

1,3,4,7	
4	
6	
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	Sopa de brócolos
	PRATO	Bifanas de cebolada e arroz de cenoura
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Estufado de feijão vermelho, cogumelos e cenoura com batata cozida
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã golden Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

	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: Susana Neves
Número da Ordem dos Nutricionistas: 0309N

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: 20 a 24 de Março de 2023
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de batata doce e courgette
	PRATO	Hambúrguer de aves grelhado esparguete
	DIETA	Hambúrguer de aves grelhado esparguete
	VEGETARIANO	Hambúrguer de vegetariano grelhado esparguete
	SALADA	Salada de alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): maçã, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Contém	Pode conter vestígios
1,6,7	3,12
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 agrião
	PRATO	Filetes no forno com manteiga e sumo de limão com arroz alegre
	DIETA	Filetes no forno ao natural com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Caril de grão com arroz branco
	SALADA	Salteado de grelos, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã royal gala, clementina
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4,7	
4	
	12
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 grão com espinafres
	PRATO	Pá de porco assada com puré de batata e cenoura
	DIETA	Frango assado ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Seitan assado com mel e laranja com puré de batata e cenoura
	SALADA	Alface frisada, tomate e agrião
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): banana, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

3,4,7	
1,6	
	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 brócolos
	PRATO	Arroz de potas
	DIETA	Arroz de peixe simples
	VEGETARIANO	Arroz de soja com legumes
	SALADA	Alface, tomate e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): maçã royal gala, pera
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

14	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

6ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos
	PRATO	Massa gratinada com frango e legumes (cenoura, brócolos, courgette e milho)
	DIETA	Frango estufado simples com macarronete e cenoura (1,3)
	VEGETARIANO	Massinha de legumes (ervilhas, cenoura, brócolos e cogumelos)
	SALADA	Alface frisada, tomate e agrião
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã royal gala, banana
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1,7	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: Susana Neves

Número da Ordem dos Nutricionistas: 0309N

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: 27 a 31 de Março de 2023
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de feijão branco e abóbora
	PRATO	Croquetes com arroz de cenoura
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Nouggets de brócolos com arroz de cenoura
	SALADA	Salada de alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Contém	Pode conter vestígios
1,2,3,7	4,5,6,8,9,10,11,12,13,14
	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
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 grelos
	PRATO	Tintureira de coentrada com batata
	DIETA	Tintureira no forno ao natural com batata
	VEGETARIANO	Salada russa de vegetais (batata, milho, pimento, manjerição, feijão vermelho e cogumelos)
	SALADA	Cenoura, brócolos e feijão verde
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

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
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 alho francês
	PRATO	Rancho (peru, porco, massa, grão, couve lombarda e cenoura)
	DIETA	Estufado de peru simples com cenoura e massa
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (masa, grão, couve lombarda e cenoura)
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã royal galla, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

1	3
1	3
1	3
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
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 nabiças e cenoura
	PRATO	Salada de feijão frade, atum, batata, ovo e cenoura
	DIETA	Salada primavera simples de pescada
	VEGETARIANO	Salada feijão frade com tofu
	SALADA	Alface e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, laranja
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

3,4	
4	
6	
	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 coração
	PRATO	Strogonoff de frango com fusilli tricolor
	DIETA	Tirinhas de frango estufadas simples com fusilli tricolor
	VEGETARIANO	Strogonoff de seitan com fusilli tricolor
	SALADA	Alface frisada, tomate e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, clementina
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1	3,7
1	3
1	3
	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: Susana Neves

Número da Ordem dos Nutricionistas: 0309N

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.