

Nome da Instituição: APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)

Escola:

Escola Secundária D.Martinho Vaz de Castelo Branco



EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Setembro de 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª F E I R A	SOPA	Creme de cenoura			206,0/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,10
	PRATO	Perninhas de frango de caril com massa espiral	1	3,7	579,8/138,6	8,8	2,1	7,2	1,6	1,2	7,6	0,20
	DIETA	Perninhas de frango estufadas simples com massa espiral	1	3	467,6/111,8	5,4	0,8	6,6	1,0	1,2	9,1	0,25
	VEGETARIANO	Cubinhos de tofu estufados com caril, massa espiral	1,6	3	260,2/62,2	3,8	0,9	4,6	1,5	2,1	2,4	0,19
	SALADA	Salada de alface (roxa e frisada) e cenoura ralada	12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã royal gala, laranja e pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.	1,7		1375,9/328,9	7,3	3,4	50,7	11,8	5,2	14	1,62
3ª F E I R A	SOPA	Sopa de feijão encarnado e couve-lombarda			206,0/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,10
	PRATO	Pescada no forno com ervas aromáticas, batata	4	7	498,7/119,2	5,9	0,9	6,8	0,7	0,7	9,6	0,25
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata cozida	4		433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de ervilhas, cenoura e brócolos			235,9/56,4	3,1	0,5	5,9	2,1	1,7	1,3	0,06
	SALADA	Brócolos e cenoura salteados			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina, maçã golden, pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		1509,4/359,8	10,1	2,6	57,8	12,4	3,8	8,1	1,42
4ª F E I R A	SOPA	Sopa de espinafres			253,4/60,6	0,6	0,1	11,9	2,2	1,8	1,6	0,20
	PRATO	Macarronada de carnes (porco) com cenoura e feijão-verde	1	3	786,3/187,9	6,4	1,3	19,5	0,5	0,9	12,6	0,10
	DIETA	Frango estufado simples com macarronete, cenoura e feijão-verde	1	3	794,8/190,0	5,7	1,3	17,1	0,0	0,5	17,1	0,20
	VEGETARIANO	Macarronada de seitan com cenoura e feijão-verde	1	3	376,8/90,1	5,8	0,8	5,4	1,2	1,7	4,1	0,06
	SALADA	Incorporado no prato										
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden, laranja e melão			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã e pera)	1,7		1350,1/322,7	5,7	1,7	55,4	12,1	5,6	11,2	2,02
5ª F E I R A	SOPA	Creme de alho francês			323,8/77,4	1,0	0,1	13,4	2,0	3,0	3,3	0,20
	PRATO	Meia desfeita de paloco (grão, batata, paloco e ovo)	3,4		433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
	DIETA	Salada de paloco simples (batata, paloco, cenoura)	4		433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
	VEGETARIANO	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, azeitonas, feijão-verde)	6		715,0/170,9	9,5	1,3	12,0	3,0	5,0	9,3	0,07
	SALADA	Salada de tomate, pepino e alface	12		92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,25
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, laranja e maçã royal gala			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7		1618,3/386,8	11,4	3,3	58,7	13,3	3,8	10,9	1,50
6ª F E I R A	SOPA	Sopa de feijão-verde			211,4/50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,10
	PRATO	Perna de peru fatiada no forno com laranja e arroz de cenoura			579,8/138,6	8,8	2,1	7,2	1,6	1,2	7,6	0,20
	DIETA	Perna de peru fatiada no forno ao natural e arroz de cenoura			467,6/111,8	5,4	0,8	6,6	1,0	1,2	9,1	0,25
	VEGETARIANO	Seitan no forno com laranja e arroz de cenoura	1		260,2/62,2	3,8	0,9	4,6	1,5	2,1	2,4	0,19
	SALADA	Alface frisada, agrião e tomate	12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Melancia, maçã golden e banana			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7		1321,5/315,9	5,1	1,1	56,5	13,1	5,6	9,8	1,62

Ementa elaborada por: Adriana Folgado e Susana Neves
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N e 0309N

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

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.


Nome da Instituição: APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)			Escola: Escola Secundária D.Martinho Vaz de Castelo Branco		Declaração Nutricional por 100g:							
EMENTA SEMANAL 12 a 16 de Setembro de 2022			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Contém	Pode conter vestígios										
2 ª F E I R A	SOPA	Creme de alface			208,7/49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,10
	PRATO	Cubos de porco à primavera com massa farfalle	1	3	889,7/212,6	9,6	2,0	24,1	0,6	1,0	9,9	0,10
	DIETA	Cubos de vaca estufados simples com cenoura e massa farfalle	1	3	840,4/200,9	6,7	1,2	24,1	0,6	1,0	10,4	0,10
	VEGETARIANO	Cubos de soja à primavera com massa farfalle	1,6	3	466,0/111,4	3,3	0,5	14,1	2,2	6,2	5,9	0,06
	SALADA	Incorporado no prato										
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã royal gala, laranja e pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.	1,7		1375,9/328,9	7,3	3,4	50,7	11,8	5,2	14	1,62
3 ª F E I R A	SOPA	Sopa de couve-flor e cenoura			220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,10
	PRATO	Filetes de pescada no forno com molho de alho e azeite e batata cozida	4	2,7,14	524,1/125,3	6,9	1,2	5,0	0,5	0,6	10,6	0,29
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com batata cozida	4	2,14	467,6/111,8	5,4	0,8	6,6	1,0	1,2	9,1	0,25
	VEGETARIANO	Estufadinho de grão com batata, brócolos e cenoura			602,4/144,0	7,8	1,2	11,8	1,3	2,6	6,3	0,08
	SALADA	Salada de alface, tomate e espinafres	12		92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,25
	FRUTA/SOBREMESA	Pera, maçã starking e laranja			250,2/51,6	0,3	0,0	13,6	13,5	1,0	1,4	0,06
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		1509,4/359,8	10,1	2,6	57,8	12,4	3,8	8,1	1,42
4 ª F E I R A	SOPA	Sopa de agrião			176,0/42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,10
	PRATO	Stroganoff de frango com cogumelos e arroz branco	1,7		1047,4/250,3	11,5	3,3	25,2	2,2	2,1	11,0	0,70
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco			1097,5/262,3	9,3	1,7	28,2	1,3	2,1	15,6	0,10
	VEGETARIANO	Stroganoff de tofu com cogumelos e arroz branco	1,7		815,5/194,9	7,5	1,1	23,8	3,4	5,0	7,6	0,23
	SALADA	Salada de couve roxa, tomate e cenoura ralada	12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden, melancia e pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã e pera)	1,7	3	1350,1/322,7	5,7	1,7	55,4	12,1	5,6	11,2	2,02
5 ª F E I R A	SOPA	Creme de courgette e cenoura			270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,20
	PRATO	Salada de feijão-frade com atum, ovo, tomate e cenoura	3,4		617,3/147,5	9,9	3,6	6,7	1,5	0,5	7,8	0,39
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e cenoura e feijão-verde cozido	4		423,7/101,3	4,7	0,7	6,2	1,1	1,2	8,5	0,20
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com batata, ervilhas, tomate e cenoura			235,9/56,4	3,1	0,5	5,9	2,1	1,7	1,3	0,06
	SALADA	Incorporado no prato										
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, pera e maçã royal gala			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7		1618,3/386,8	11,4	3,3	58,7	13,3	3,8	10,9	1,50
6 ª F E I R A	SOPA	Sopa de caldo verde			311,1/74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,20
	PRATO	Bifanas de porco à salsicheiro com massa penne	1,6,7	3	837,1/200,1	7,1	1,4	19,9	1,5	1,7	13,7	0,10
	DIETA	Bifes de peru grelhados com massa penne	1	3	830,3/198,4	6,1	1,4	17,6	0,9	1,3	17,9	0,20
	VEGETARIANO	Tiras de seitan estufadas com massa penne	1	3	428,1/102,3	6,8	3,1	3,6	1,3	0,8	6,5	0,54
	SALADA	Salada de cenoura ralada, tomate e milho	12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Kiwi, maçã golden e pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7		1321,5/315,9	5,1	1,1	56,5	13,1	5,6	9,8	1,62

Ementa elaborada por: Adriana Folgado e Susana Neves
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N e 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.

Nome da Instituição:		APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)		Escola:		Escola Secundária D.Martinho Vaz de Castelo Branco						
EMENTA SEMANAL 19 a 23 de Setembro de 2022				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:						
				Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
2 ª F E I R A	SOPA	Creme de alho francês			200,7/48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,10
	PRATO	Chilli de carne picada mista com arroz branco			987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20
	DIETA	Picadinho de vaca estufado simples com arroz branco			886,6/211,9	5,8	1,3	23,8	0,0	0,7	15,3	0,20
	VEGETARIANO	Chilli de soja com arroz branco	6		457,5/109,3	4,2	0,6	11,8	1,5	2,2	5,9	0,06
	SALADA	Salada de alface, tomate e rabanetes	12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã royal gala, laranja e pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.	1,7		1375,9/328,9	7,3	3,4	50,7	11,8	5,2	14	1,62
3 ª F E I R A	SOPA	Sopa de grão e nabijas			190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,10
	PRATO	Abrótea de coentrada no forno com batata cozida	4		467,6/111,8	5,4	0,8	6,6	1,0	1,2	9,1	0,25
	DIETA	Abrótea no forno ao natural com batata cozida	4		467,6/111,8	5,4	0,8	6,6	1,0	1,2	9,1	0,25
	VEGETARIANO	Tofu de coentrada com batata cozida	6		512,8/122,6	3,9	0,5	17,5	1,7	2,9	4,1	0,06
	SALADA	Brócolos, cenoura e feijão verde			92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,25
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina, maçã golden, laranja	1,7		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		1509,4/359,8	10,1	2,6	57,8	12,4	3,8	8,1	1,42
4 ª F E I R A	SOPA	Sopa Juliana			211,6/50,6	0,7	0,1	9,0	1,8	2,0	1,9	0,20
	PRATO	Bifes de frango grelhados com molho de limão e coentros e massa espiral salteada com feijão-verde e cenoura ralada	1	3,7	837,1/200,1	7,1	1,4	19,9	1,5	1,7	13,7	0,10
	DIETA	Bifes de frango grelhados com massa espiral e cenoura e feijão-verde cozidos	1	3	830,3/198,4	6,1	1,4	17,6	0,9	1,3	17,9	0,20
	VEGETARIANO	Massada de ervilhas, cenoura, feijão-verde e cogumelos	1	3	601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,11
	SALADA	Incorporado no prato										
	FRUTA/SOBREMESA	Melancia, pera maçã starking			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã e pera)	1,7		1350,1/322,7	5,7	1,7	55,4	12,1	5,6	11,2	2,02
5 ª F E I R A	SOPA	Sopa de brócolos			347,3/83,0	0,7	0,1	15,1	2,2	4,0	3,8	0,20
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá	3,4		807,6/193,0	10,9	1,3	11,6	1,2	2,5	11,9	0,46
	DIETA	Salada de paloco com batata, brócolos e cenoura	4		433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
	VEGETARIANO	Seitan à Gomes de Sá	6		577,9/138,1	6,4	0,9	14,8	1,7	4,0	5,0	0,17
	SALADA	Alface, tomate e pepino	12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, pêra e maçã royal gala			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7		1618,3/386,8	11,4	3,3	58,7	13,3	3,8	10,9	1,50
6 ª F E I R A	SOPA	Creme de abóbora com hortelã			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,20
	PRATO	Frango de tomatada com esparguete	1	3	964,1/230,4	10,0	2,0	24,8	1,8	3,5	12,8	0,11
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete	1	3	631,6/150,9	10,5	2,4	5,9	0,4	0,6	13,2	0,20
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (macarronete, grão, cenoura e lombardo)	1	3	689,6/164,8	9,0	1,2	11,5	3,1	5,0	9,0	0,30
	SALADA	Alface frisada, tomate e agrião	12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Melão, maçã golden e laranja			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7		1321,5/315,9	5,1	1,1	56,5	13,1	5,6	9,8	1,62

Ementa elaborada por: Adriana Folgado e Susana Neves
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N e 0309N

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

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.

Nome da Instituição:		APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)		Escola:		Escola Secundária D.Martinho Vaz de Castelo Branco							
EMENTA SEMANAL 26 a 30 de Setembro de 2022				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
		Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
2 a F E I R A	SOPA	Sopa macedónia				243,9/58,3	1,3	0,2	9,8	2,3	2,1	1,8	0,20
	PRATO	Jardineira de porco				1047,4/250,3	11,5	3,3	25,2	2,2	2,1	11,0	0,70
	DIETA	Frango estufado simples com batata, cenoura e feijão-verde				1097,5/262,3	9,3	1,7	28,2	1,3	2,1	15,6	0,10
	VEGETARIANO	Jardineira de soja		6		815,5/194,9	7,5	1,1	23,8	3,4	5,0	7,6	0,23
	SALADA	Incorporado no prato											
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã royal gala, laranja e pera				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.		1,7		1375,9/328,9	7,3	3,4	50,7	11,8	5,2	14	1,62
3 a F E I R A	SOPA	Sopa de couve portuguesa e feijão encarnado				220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,10
	PRATO	Massada de peixe (pescada, redfish e delícias do mar) com coentros		1,4	2,3,7,12	433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
	DIETA	Massada de simples de peixe (pescada, redfish) com coentros		1,4	3	433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
	VEGETARIANO	Massada de tofu com coentros		1,6	3	715,0/170,9	9,5	1,3	12,0	3,0	5,0	9,3	0,07
	SALADA	Salada de alface frisada, alface roxa e tomate		12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Pera, maçã starking e laranja				250,2/51,6	0,3	0,0	13,6	13,5	1,0	1,4	0,06
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples		1,6,7,12		1509,4/359,8	10,1	2,6	57,8	12,4	3,8	8,1	1,42
4 a F E I R A	SOPA	Creme de nabo e cenoura				176,0/42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,10
	PRATO	Pá de porco no forno fatiada com arroz de coentros			7	603,3/144,2	6,9	1,4	7,4	0,5	0,5	12,9	0,45
	DIETA	Perna de peru no forno fatiada simples com arroz branco				824,2/197,0	5,7	1,3	19,3	0,1	0,6	16,5	0,20
	VEGETARIANO	Seitan no forno com arroz de coentros		1		463,1/110,7	3,6	0,5	15,6	1,7	2,7	3,8	0,05
	SALADA	Salada de tomate, cenoura e alface		12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden, melão e pêra				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã e pera)		1,7	3	1350,1/322,7	5,7	1,7	55,4	12,1	5,6	11,2	2,02
5 a F E I R A	SOPA	Sopa de brócolos				270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,20
	PRATO	Peskitos fritos com salada russa		1,2,3,4,7,12	5,6,8,9,10,11,13,14	952,9/227,7	11,9	2,4	19,0	1,2	4,3	14,5	0,13
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com batata cozida, cenoura e brócolos		4	3	894,3/213,7	6,3	1,4	21,7	1	1,6	17	0,20
	VEGETARIANO	Nouguetes de brócolos com salada russa		1,3,6	5,6,8,9,10,11,13,14	458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,14
	SALADA	Incorporado no prato											
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, pêra e maçã royal gala				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta		1,7		1618,3/386,8	11,4	3,3	58,7	13,3	3,8	10,9	1,50
6 a F E I R A	SOPA	Creme de legumes				303,3/72,5	0,9	0,1	12,7	1,8	3,3	3,1	0,28
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura			7	686,3/15,9	5,4	1,3	19,5	0,5	0,9	12,6	0,10
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura				686,3/15,9	5,4	1,3	19,5	0,5	0,9	12,6	0,10
	VEGETARIANO	Estufado de feijão encarnado, cenoura, brócolos e tomate com arroz branco				376,8/90,1	5,8	0,8	5,4	1,2	1,7	4,1	0,06
	SALADA	Alface frisada, tomate e milho		12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	FRUTA/SOBREMESA	Melancia, maçã golden e pera				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples		1,7		1321,5/315,9	5,1	1,1	56,5	13,1	5,6	9,8	1,62

Ementa elaborada por: Adriana Folgado e Susana Neves
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N e 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.