

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 3 a 7 de Abril de 2023

2ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes
	PRATO	Chili beans de soja com arroz branco
	DIETA	Perna de frango no forno com arroz branco
	VEGETARIANO	Chili beans de soja com arroz branco
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): pera; laranja
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

3ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres
	PRATO	Filetes no forno em cama de alho francês e cenoura com batata cozida
	DIETA	Filetes no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Seitan no forno em cama de alho francês e cenoura com batata cozida
	SALADA	Brócolos, feijão verde, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera; Opção (2): laranja; maçã royal gala
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos
	PRATO	Frango guisado com esparguete
	DIETA	Frango no forno com esparguete
	VEGETARIANO	Feijão encarnado guisado com cenoura, courgette e couve flor
	SALADA	Alface, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): pera; laranja
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

5ª FEIRA	SOPA	Sopa de courgette e cenoura
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá
	SALADA	Alface, tomate, couve roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): pera; banana
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

6ª FEIRA	ENCERRADO	
----------	------------------	--

Alergénios
(colocar o número correspondente)

Contém Pode conter vestígios

6	12
6	12
1,7	3

4	
4	
1	
1,7	

1	3,12
1	3
	12
1,7	

3,4	
4	
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

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

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

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

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

Ementa elaborada por: *Rafaela Castanheira*
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4328N

✘ 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- 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: 10 a 14 de Abril de 2023

2ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com cebola caramelizada e arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e feijão verde com arroz branco
	SALADA	Alface, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): maçã royal gala; pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com feijão branco
	PRATO	Tintureira de caldeirada (alho, tomate, pimentos) com batata cozida
	DIETA	Tintureira no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Guisado de lentilhas com cenoura, couve coração e batata cozida
	SALADA	Alface, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): Laranja; Kiwi
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração
	PRATO	Cubos de porco estufados com cogumelos, cenoura e massa espiral
	DIETA	Perna de peru no forno com massa espiral
	VEGETARIANO	Cogumelos estufados com grão, cenoura e massa espiral
	SALADA	Alface, tomate e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Kiwi Opção (2): maçã royal gala; laranja
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

5ª FEIRA	SOPA	Couve flor
	PRATO	Pescada no forno com cenoura, courgette e batata cozida
	DIETA	Pescada no forno com cenoura, courgette e batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu no forno com cenoura, courgette e batata cozida
	SALADA	Feijão verde, cenoura baby, brócolos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): maçã royal gala, pera
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde
	PRATO	Frango estufado com limão, orégãos e arroz de cenoura
	DIETA	Frango no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz de cenoura
	SALADA	Alface, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã royal gala, laranja
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

 Ementa elaborada por: Rafaela Castanheira
Número da Ordem dos Nutricionistas: 4328N

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

Alergénios
(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
6	2,3,4,7
1	
	12
1,7	

4	
4	
	12
1,7	

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

4	
4	
6	
1,7	

	12
1,3,7	
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

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

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

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
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

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

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: 17 a 21 de Abril de 2023				Alergénios		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 macedónia				206,49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Massinha de atum com milho, feijão verde e cenoura		1,4	3	897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	DIETA	Abrótea cozida com batata e feijão verde cozido		4		660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2
	VEGETARIANO	Massinha de ervilhas, milho, feijão verde e cenoura		1	3	626,5/149,7	2,9	0,5	23,7	1,8	6,9	6,7	0,1
	SALADA	Incorporado no prato			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 royal gala, pera				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		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 alho francês				190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,1
	PRATO	Feijoada de porco simples (feijão, cenoura, lombardo) com arroz branco				459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	DIETA	Frango cozido com arroz branco, cenoura e lombardo cozidos				459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada de seitan simples (feijão, cenoura, lombardo) com arroz branco		1		717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1
	SALADA	Incorporado no prato				92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal:Pera; Opção (2): Laranja; Banana				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	Sopa de nabijas				246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	PRATO	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos		4		693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos		4		558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de grão e legumes com esmagada de batata				425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,1
	SALADA	Incorporado no prato				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 royal gala, 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 cenoura e hortelã				311,1/74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2
	PRATO	Macarronada de peru com cenoura, feijão verde e courgette		1	3	739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,1
	DIETA	Macarronada de peru simples com cenoura e feijão verde		1	3	459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Macarronada de lentilhas com cenoura, feijão verde e courgette		1	3	421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
	SALADA	Incorporado no prato				66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala 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 creme vegetal e sumo 100% fruta		1,7	6,7,12	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa				267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Empadão (arroz) de soja		6		456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
	DIETA	Solha no forno com arroz de cenoura		4		555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Empadão (arroz) de soja		6		597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	SALADA	Alface, tomate, 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): pera, maçã royal gala				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- 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)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 24 a 28 de Abril de 2023

2ª FEIRA	SOPA	Primavera
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura
	DIETA	Arroz de aves (frango e peru) simples
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, cenoura e grão
	SALADA	Alface, cenoura, couve roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): laranja, maçã royal gala
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

Alergénios	
Contém	Pode conter vestígios
	12
1,7	

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

ENCERRADO

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Esparguete à bolonhesa
	DIETA	Picadinho de vaca estufado simples com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, tomate e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Kiwi Opção (2): laranja; maçã royal gala
	LANCHE	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
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	Lombar do
	PRATO	Salada de feijão frade, batata, atum e ovo cozido
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): Maçã royal gala, kiwi
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

3,4	12
4	
	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	Creme de coentros
	PRATO	Pá de porco no forno com massa espiral ao alho
	DIETA	Perna de frango no forno com massa espiral
	VEGETARIANO	Tofu no forno com massa espiral ao alho
	SALADA	Alface, cenoura, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): laranja, maçã royal gala
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1	3,12
1	3
1,6	3,12
	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: *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- 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.