

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 2 a 6 de Janeiro de 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes
	PRATO	Bifanas no tacho com arroz de cenoura
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Seitan no tacho com arroz de cenoura
	SALADA	alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): pera; laranja
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época

Contém	Pode conter vestígios
	12
1	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 espinafres
	PRATO	Bolonhesa de atum
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e brócolos
	SALADA	Alface, tomate e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera; Opção (2): Laranja; Malã royal gall
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

1,4	3
4	
1	3
	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 brócolos
	PRATO	Pernas frango no forno com arroz de ervilhas
	DIETA	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, ervilhas e brócolos
	SALADA	Alface, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): Pera; Malã royal gall
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

	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 courgette e salsa
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Estufado de feijão, cenoura, brócolos e batata
	SALADA	Brócolos; Couve flor; Alho francês
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): pera; laranja
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

4	
4	
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 cenoura com ervilhas
	PRATO	Macarronada de vaca e peru
	DIETA	Perna de peru no forno com macarronete
	VEGETARIANO	Macarronada de grão, cenoura e espinafres
	SALADA	Salada de alface, couve roxa, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera; Opção (2): Laranja; Malã royal gall
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1	3
1	3
1	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: *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- 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: 9 a 13 de Janeiro de 2023
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
1	3,6
1	3
1,6	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 grelos
PRATO	Hambúrguer misto no forno com esparguete
DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
SALADA	Alface, tomate, cenoura
FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Clementina 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 no forno com molho de alho com batata cozida
DIETA	Tintureira no forno com batata cozida
VEGETARIANO	Favas guisadas com batata, cenoura e tomate
SALADA	Brócolos, couve flor, cenoura
FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã royal gala, clementina
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

3,4,7	
4	
6	
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	Frango no forno com ervas provence e arroz de tomate
DIETA	Frango no forno simples com arroz branco
VEGETARIANO	Tofu no forno com ervas provence e arroz de tomate
SALADA	Alface, tomate, milho
FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã royal gala Opção (2): banana, pera
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

6	
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	Caldo verde
PRATO	Empadão de peixe (pescada e salmão) com cenoura, alho francês e pimento vermelho
DIETA	Tintureira no forno com batata, cenoura e espinafes cozidos
VEGETARIANO	Estufado de grão com batata, cenoura, alho francês e pimento vermelho
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

4	
4	
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
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

6ª FEIRA

SOPA	Sopa de feijão verde
PRATO	Cubos de porco estufados com cogumelos e massa <i>penne</i>
DIETA	Perna de peru no forno com massa <i>penne</i>
VEGETARIANO	Feijão guisado com cogumelos e massa <i>penne</i>
SALADA	Alface frisada, alface roxa e couve roxa
FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã royal gala, banana
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1	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: *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: 16 a 20 de Janeiro de 2023	
--	--

Alergénios	
Contém	Pode conter vestígios

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

2ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve flor e cenoura
	PRATO	Frango estufado com esparguete
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, cogumelos, cenoura esparguete
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã royal gala, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

1	3
1	3
1	3
	12
1,7	

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 alho francês
	PRATO	Jardineira de pota
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Jardineira de soja
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

14	2,4
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
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

4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas
	PRATO	Arroz de aves (peru e frango) ao forno com açafrão
	DIETA	Arroz de aves simples
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto com cenoura, lombardo e tomate
	SALADA	Alface, tomate, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: tangerina Opção (2): maçã royal galla, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

	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	Creme de grão
	PRATO	Massinha de atum com legumes (alho francês, abóbora e espinafres)
	DIETA	Redfish cozido com batata, abóbora e espinafres cozidos
	VEGETARIANO	Massinha de seitan com legumes (alho francês, abóbora e espinafres)
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã royal galla, tangerina
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

1,4	2,3,14
4	2,14
1,6	3
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 portuguesa
	PRATO	Pá de porco estufada com batata assada
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata assada
	VEGETARIANO	Guisado de lentilhas com brócolos, cenoura e batata assada
	SALADA	Alface, cenoura e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, tangerina
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

	12
	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: *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- 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: 23 a 27 de Janeiro de 2023

2ª FEIRA	SOPA	Primavera
	PRATO	Porco agriçoce com arroz branco
	DIETA	Perna de frango no forno com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan agriçoce com arroz branco
	SALADA	Alface, tomate, beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: tangerina Opção (2): pera, maçã royal gala
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%

3ª FEIRA	SOPA	Lentilhas
	PRATO	Pescada no forno com limão e salsa com batata cozida
	DIETA	Pescada no forno simples com batata cozida
	VEGETARIANO	Ensopado de grão, batata, cenoura e feijão verde
	SALADA	Brócolos, cenoura, couve flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Gelatina Opção (2): Pera, maçã royal gala, tangerina
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Esparguete à bolonhesa
	DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, couve roxa, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): abacaxi, maçã royal gala
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

5ª FEIRA	SOPA	Lombar do
	PRATO	Douradinhos no forno com macedónia de legumes (batata, cenoura, milho, ervilhas e feijão verde)
	DIETA	Filetes no forno com batata e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com macedónia de legumes
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): Pera, laranja
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

6ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros
	PRATO	Frango no forno com tomate, courgette e orégãos com arroz
	DIETA	Frango no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com tomate, courgette e orégãos com arroz
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	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

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

4	
4	
	12
1,7	

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

1,2,3,4,6	7,9,10,14
4	
1,3,7	
	12
1,7	

	12
	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

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

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

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

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

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- Trêmoço; 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: 30 de Janeiro a 3 de Fevereiro de 2023

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Ervilhas guisadas com ovos cozidos, cubos de porco e arroz
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com cenoura, feijão verde e arroz
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	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
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
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 alface
	PRATO	Filetes no forno em cama de legumes (cebola, courgette e tomate) com batata cozida
	DIETA	Filetes no forno simples com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu no forno em cama de legumes (cebola, courgette e tomate) com batata cozida
	SALADA	Feijão verde, cenoura, couve flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): laranja, maçã royal gala
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

4	
4	
6	
	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	Sopa macedónia
	PRATO	Pá de porco no forno com maçã e massa farfalle
	DIETA	Perna de frango no forno com massa farfalle
	VEGETARIANO	Massada de legumes e feijão catarino
	SALADA	Grelos, cenoura, brócolos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)

1	3,12
1	3
1	3
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	Couve galega
	PRATO	Arroz de tamboril com coentros
	DIETA	Abrótea no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas, alho francês, abóbora e feijão verde
	SALADA	Alface, tomate, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): laranja, maçã royal gala
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

4	
4	
	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 abóbora e hortelã
	PRATO	Frango estufado com cenoura, grão, lombardo e massa espiral
	DIETA	Frango cozido com massa espiral
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, lombardo e massa espiral
	SALADA	Alface frisada, alface roxa, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): laranja, pera
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1	3,12
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: *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- 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.