

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 2 a 6 de dezembro de 2024
Alergénios
(colocar o número correspondente)
Declaração Nutricional por 100g:

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres com grão
	PRATO	Macarronada de porco à primavera (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	DIETA	Macarronada de peru com cenoura e courgette
	VEGETARIANO	Macarronada de tofu à primavera (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã, banana
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e fruta (maçã/pera)	

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

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
315,4/75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	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	Creme de abóbora
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura
	DIETA	Filetes no forno com batata e feijão verde cozidos
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos fritos com arroz
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã golden Opção (2): banana, laranja
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	

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

222,9/53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	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	Couve coração
	PRATO	Frango estufado com esparguete
	DIETA	Perna de frango no forno com esparguete
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, cenoura e brócolos com esparguete
	SALADA	Alface, tomate, cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): banana, pera
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

1	3,12
1	3
1,6	3
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	Couve flor
	PRATO	Pescada no forno à portuguesa com com batata cozida
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu à gomes de sá
	SALADA	Brócolos, cenoura, couve flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): pera, maçã
LANCHE	Pão branco com manteiga e sumo 100% fruta	

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	Feijão verde
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)
	DIETA	Arroz de aves simples (frango e peru)
	VEGETARIANO	Arroz de seitan
	SALADA	Alface, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Clementina Opção (2): maçã, banana
LANCHE	Pão branco com creme vegetal e leite simples	

	12
1	
	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
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- 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 dezembro de 2024

	EMENTA SEMANAL: 9 a 13 de dezembro de 2024		Alergenios		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	Primavera				349,8/83,6	1,1	0,1	14,7	2,4	3,2	3,5	0,2
	PRATO	Almôndegas aves de tomatada com arroz branco	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14			762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	DIETA	Perna de frango no forno com arroz branco				555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, cenoura e grão				475,0/113,5	3,2	0,5	14,7	2,2	6,5	6,2	0,1
	SALADA	Alface, cenoura, tomate	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, 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 fruta (maçã/pera)	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 legumes				200,7/48	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Bolonhesa de atum	1,4	3		693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	DIETA	Massada de pescada simples	1,4	3		424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6	3		475,0/113,5	3,2	0,5	14,7	2,2	6,5	6,2	0,1
	SALADA	Alface, tomate e couve roxa	12			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Gelatina 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 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	Brócolos				229,2/53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Feijoada (porco e peru) com arroz branco				762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	DIETA	Peru estufado simples com cenoura e arroz branco				866,2/207,0	10,5	2,0	20,1	1,7	1,8	10,5	0,1
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco				615,2/147,0	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
	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 Opção (2): pera, clementina				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	Lombardo				270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá	3,4			1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5
	DIETA	Salada de paloco cozido com batata e cenoura	4			424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
	VEGETARIANO	Seitan no forno de coentrada com batata cozida	1			601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,1
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	12			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Clementina Opção (2): Maçã, banana				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com manteiga e sumo 100% fruta	1,7			1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros				229,2/53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Pernas de frango assadas com mel e laranja, esparguete à italiana	1	3		762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	DIETA	Perna de frango no forno ao natural e esparguete	1	3		762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
	VEGETARIANO	Seitan assado com mel e laranja e esparguete à italiana	1	3		884,9/163,7	8,8	1,7	15,3	1,8	1,7	5,6	0,1
	SALADA	Alface, cenoura, beterraba	12			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): pera, maçã				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com creme vegetal 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: 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.

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 16 a 20 de dezembro de 2024
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Podem conter vestígios	Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e hortelã			206,49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Empadão de soja com cenoura	6,7	3,12	617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,1
	DIETA	Redfish no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos	4		555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Empadão de soja com cenoura, alho francês e brócolos	6,7	3,12	617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	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: Maçã Opção (2): laranja, 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 fruta (maçã/pera)	1,7	3	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
3ª FEIRA	SOPA	Grelas			223,7/53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
	PRATO	Bifanas de cebolada com esparguete	1	3,12	460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
	DIETA	Perna de peru no forno com esparguete	1	3	460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
	VEGETARIANO	Feijão encarnado estufado com cebola, cenoura, alho francês e esparguete	1	3	615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
	SALADA	Alface, cenoura, couve roxa		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			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	Couve portuguesa			270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	PRATO	Filetes de pescada no forno com pão ralado e sumo de limão com batata cozida	1,4		887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
	DIETA	Filetes de pescada no forno simples com batata cozida	4		555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Tofu no forno com pão ralado e sumo de limão com batata cozida	1,6		512,9/122,6	3,9	0,5	17,5	1,7	2,9	4,1	0,1
	SALADA	Brócolos, cenoura, couve flor			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): banana, maçã			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	Agrião com feijão branco			349,8/83,6	1,1	0,1	14,7	2,4	3,2	3,5	0,2
	PRATO	Frango de caril com arroz branco			843,3/201,6	11,9	1,7	10,5	1,0	1,5	12,9	0,5
	DIETA	Frango no forno simples com arroz branco			424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com cenoura, alho francês e arroz branco			601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	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: banana Opção (2): maçã, clementina			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão branco com manteiga e sumo 100% fruta	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês			223,7/53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
	PRATO	Salada russa de atum com ovo (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	3,4		887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
	DIETA	Filetes de panga no forno com batata, cenoura e feijão verde	4		757,4/181	5,8	1,4	14,4	0	0,5	17,3	0,2
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	6		500,3/119,6	3,2	0,5	15,1	2,1	7,1	7,2	0,1
	SALADA	Incorporado no prato										
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã Opção (2): pêssego, banana			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão branco com creme vegetal 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: 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.

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 25 a 29 de dezembro de 2024
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	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal			
2ª FEIRA	SOPA	Creme de nabo e abóbora											
	PRATO	Esparguete à bolonhesa	3,4		12	206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	4			897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas				460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
	SALADA	Alface, cenoura, tomate			12	626,5/149,7	2,9	0,5	23,7	1,8	6,9	6,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã Opção (2): banana, pera				66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e fruta (maçã/pera)	1,7			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	

ENCERRADO NATAL


3ª FEIRA	SOPA												
	PRATO												
	DIETA												
	VEGETARIANO												
	SALADA												
	FRUTA/SOBREMESA												
LANCHE													
4ª FEIRA	SOPA												
	PRATO												
	DIETA												
	VEGETARIANO												
	SALADA												
	FRUTA/SOBREMESA												
LANCHE													
5ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas				267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Mix de salgados com arroz de cenoura	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14			887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura				757,4/181	5,8	1,4	14,4	0	0,5	17,3	0,2
	VEGETARIANO	Guisado de grão, cenoura e couve coração com arroz				421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
	SALADA	Salada de alface, cenoura e beterraba			12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã, banana				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com mentega e sumo 100% fruta	1,7			1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes				267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Massinha de salmão, pescada e delícias do mar	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14			456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
	DIETA	Massinha de salmão e pescada	1,4		3	424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
	VEGETARIANO	Massinha de ervilhas, cenoura, cogumelos e courgette	1		3	597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	SALADA	Alface, tomate e cenoura			12	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): pera, maçã				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com creme vegetal 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: 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.

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 30 de dezembro 2024 a 3 de janeiro de 2025
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	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora			206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Chili beans de soja com arroz branco	6		897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	DIETA	Soja estufada simples com arroz branco	6		460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
	VEGETARIANO	Chili beans de soja com arroz branco	6		626,5/149,7	2,9	0,5	23,7	1,8	6,9	6,7	0,1
	SALADA	Alface, cenoura, tomate		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã Opção (2): banana, maçã			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 fruta (maçã/pera)	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração			311,1/74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2
	PRATO	Gratinado de atum com massa, brócolos e cenoura	1,4,7	3	887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
	DIETA	Massinha de pescada simples com brócolos e cenoura	1,4	3	757,4/181	5,8	1,4	14,4	0	0,5	17,3	0,2
	VEGETARIANO	Gratinado de tofu com massa, brócolos e cenoura	1,6	7	717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1
	SALADA	Incorporado no prato		12								
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: gelatina 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 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											
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
LANCHE												
5ª FEIRA	SOPA	Creme de bócolos			267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Hambúrguer de aves cebolada com esparguete	1,6	3	887,4/212,1	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
	DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete	1,6	3	757,4/181	5,8	1,4	14,4	0	0,5	17,3	0,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer de queijo e couve flôr com esparguete	1,6,7	3	421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
	SALADA	Salada de alface, cenoura e beterraba		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã, banana			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com manteiga e sumo 100% fruta	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
6ª FEIRA	SOPA	Agrião			267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata corada	4		456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com batata corada	4		424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
	VEGETARIANO	Tofu de caldeirada com batata cozida	6		597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	SALADA	Feijão verde, cenoura, couve flor			92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Banana Opção (2): pera, maçã			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	Pão branco com creme vegetal 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: 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- Sulfites; 13- Tremçoço; 14- Moluscus.

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.