

Instituição:		Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)		Escola:		Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco							
EMENTA SEMANAL: 3 a 7 de março de 2025				Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
	PRATO	Jardineira de peru			170,7/40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1	
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com cenoura e batata cozidas			845,1/202	7,2	1,6	23,9	0,8	1,1	9,7	0,1	
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan	1		814,4/194,7	6,4	1,2	23,8	0,8	1,1	9,7	0,1	
	SALADA	Alface, tomate e cenoura		12	689,6/164,8	9,0	1,2	11,5	3,1	4,9	9,3	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã Opção (2): laranja, pera			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1	
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e sumo de fruta da 100%	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	
3ª FEIRA	CARNAVAL												
4ª FEIRA	SOPA	Feijão verde	1	3	227,4/54,3	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2	
	PRATO	Perninhas de frango de tomatada com massinha espiral	1	3	980,1/234	11,8	2,5	21,8	1,2	1,7	14,0	0,1	
	DIETA	Perna de frango estufadas simples com massinha espiral	1	3	690/164,9	5,4	1,2	14,9	0,6	0,7	13,7	0,2	
	VEGETARIANO	Massada de feijão manteiga, tomate, cogumelos e cenoura	1	3	540/129,1	2,9	0,5	19,4	3,1	5,8	6,0	0,1	
	SALADA	Alface, tomate, couve roxa		12	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, 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	Nabiças	4		227,4/54,3	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2	
	PRATO	Filetes de pescada no forno em cama de alho francês e cenoura com batata cozida	4		560,2/133,9	3,6	0,5	17,0	1,1	1,3	8,1	0,3	
	DIETA	Filete de pescada no forno simples com batata cozida	4		725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2	
	VEGETARIANO	Tofu no forno em cama de alho francês e cenoura com batata cozida	6		780,5/186,6	3,3	0,6	29,0	2,2	9,0	9,4	0,3	
	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: 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 de mistura com creme vegetal 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	Alho francês			253,4/60,6	0,6	0,1	11,9	2,2	1,8	1,6	0,2	
	PRATO	Feijoada à Brasileira (cubos de porco, feijão preto, couve e cenoura) com arroz branco			504,5/120,6	6,1	1,2	5,3	1	1	11,2	0,1	
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco			858,1/205,1	7,1	1,3	22,2	1,6	1,9	12,6	0,2	
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve e cenoura) com arroz branco			454,8/108,7	5,5	1,9	10,5	1,1	1,6	4,1	0,3	
	SALADA	incorporado no prato		12									
	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 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: Daniela Teixeira de Oliveira Número da Ordem dos Nutricionistas: 4560NE				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.													

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

			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: 17 a 21 de março de 2025									Declaração Nutricional por 100g:				
2ª FEIRA	SOPA	Creme de <i>courgette</i>		Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Bolonhesa de soja				170,7/40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete		1,6	3	758,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja		1	3	693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	SALADA	Alface, tomate e cenoura		1,6	3	794,2/189,8	5,8	0,8	29,1	2,2	2,6	4,7	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Laranja Opção (2): maçã, pera			12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e sumo de fruta da 100%				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
				1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
3ª FEIRA	SOPA	Abóbora			12	170,7/40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Frango no forno com ervas provençe, arroz e espinafres salteados				553,3/132,3	8,3	2,0	7,4	1,8	1,3	7,0	0,2
	DIETA	Frango no forno simples com arroz				424,2/101	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
	VEGETARIANO	Tofu no forno com ervas provençe, alho-francês e arroz		6	12	622,3/148,7	7,5	1,1	13,3	1,4	3,1	6,6	0,1
	SALADA	Alface, couve roxa e milho			12								
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Pera Opção (2): maçã, clementina				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	Espinafres com grão		4,7	1,3,6,12	323,8/77,4	1,0	0,1	13,4	2,0	3,0	3,3	0,2
	PRATO	Empadão (puré) de atum com feijão-verde, cenoura e alho francês salteados				867,1/207,3	9,6	1,9	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	DIETA	Filetes de panga no forno com batata cozida		1,4	3	755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Empadão (puré) de lentilhas, cenoura e brócolos		6,7	1,3,6,12	237,5/56,7	3,1	0,5	5,9	2,0	1,6	1,2	0,1
	SALADA	Incorporado no prato			12								
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: Maçã Opção (2): banana, pera				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	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	Couve coração		1	3	208,7/49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
	PRATO	Rancho (massa, grão, cubos porco, cenoura, couve coração)				728,88/174,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
	DIETA	Perna de frango com massa, cenoura e couve coração cozida		1	3	725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
	VEGETARIANO	Rancho (massa, grão, cubos soja, cenoura, couve coração)		1	3	481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,1
	SALADA	Alface, tomate, 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: Banana Opção (2): maçã, 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		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde		4	1,9,10	220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
	PRATO	Filetes de pescada com molho de caril e arroz branco				572,9/136,9	6,9	1,4	5,1	0,5	0,6	13,5	0,2
	DIETA	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura		4	1,9,10	555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Caril de grão e legumes com arroz branco				458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
	SALADA	Alface, tomate e cenoura				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): 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 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: Daniela Teixeira de Oliveira Número da Ordem dos Nutricionistas: 4560NE				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.													

			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: 24 a 27 de março de 2025					Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
2ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Almôndegas de tomatada com arroz				6,12	206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	DIETA	Perna de frango no forno com arroz					1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, cenoura e grão					846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2
	SALADA	Alface, tomate e milho				12	617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, pera					66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e sumo de fruta da 100%			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
3ª FEIRA	SOPA	Lombardo com lentilhas			1,4,7	3	323,8/77,4	1,0	0,1	13,4	2,0	3,0	3,3	0,2
	PRATO	Farfalle de salmão e feijão-verde laminado com queijo					459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	DIETA	Medalhões de peixe no forno com arroz			4		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Massada de soja com cenoura e feijão verde			1,6	3	717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1
	SALADA	Alface frisada, alface roxa, beterraba				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 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	Agrião			7	1,3,6,12	246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	PRATO	Pá de porco assada com cebola, cenoura com puré de batata					693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	DIETA	Cubos de peru estufados com batata e cenoura					558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2
	VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com cogumelos, cenoura e arroz					425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,1
	SALADA	Incorporado no prato												
	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
	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	Alface					206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate			1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14		739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,1
	DIETA	Pescada no forno com arroz de cenoura			4		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Tofu no forno com arroz de tomate			6		421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
	SALADA	Alface frisada, 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: banana Opção (2): maçã, laranja					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		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve lombarda			1	3	267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Macarronada de frango com cenoura			1	3	456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa			1,6	3	555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
	VEGETARIANO	Macarronada de grão com tofu e cenoura					597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	SALADA	Alface frisada, tomate e milho				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): banana, 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 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: Daniela Teixeira de Oliveira Número da Ordem dos Nutricionistas: 4560NE					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: 31 de março a 4 de abril de 2025				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
2ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros		1	3	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Cubos de porco à primavera (cenoura, feijão-verde e milho) com macarronete				206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com massinha espiral		1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5		
	VEGETARIANO	Massinha de lentilhas à primavera		846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2		
	SALADA	Incorporado no prato		617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,1		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, pera											
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e sumo de fruta da 100%		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0		
				1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
3ª FEIRA	SOPA	Lombardo com lentilhas		14		323,8/77,4	1,0	0,1	13,4	2,0	3,0	3,3	0,2
	PRATO	Feijoada de pota com arroz branco				459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	DIETA	Pescada no forno com arroz de cenoura		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3		
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com arroz branco		717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1		
	SALADA	Alface frisada, alface roxa, beterraba		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 de mistura com manteiga e leite simples		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4		
4ª FEIRA	SOPA	Agrião		1	3,12	246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	PRATO	Perna de peru no forno com farfalle à italiana				693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	DIETA	Perna de frango no forno com farfalle		558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2		
	VEGETARIANO	Tofu no forno com massa farfalle à italiana		425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,1		
	SALADA	Alface, cenoura e milho		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		
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4		
5ª FEIRA	SOPA	Alface		3,4		206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá				739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,1
	DIETA	Filetes de pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde cozido		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3		
	VEGETARIANO	Seitan à Gomes de Sá		421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1		
	SALADA	Alface, tomate e cenoura		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, laranja		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		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4		
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve lombarda			12	267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Arroz de aves (peru e frango) no forno				456,3/109	5,7	1,0	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
	DIETA	Frango cozido desfiado com arroz		555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2		
	VEGETARIANO	Estufado de feijão preto, cenoura e alho francês com arroz		597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1		
	SALADA	Alface, cenoura e milho		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, 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 leite simples		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4		
Ementa elaborada por: Daniela Teixeira de Oliveira Número da Ordem dos Nutricionistas: 4560NE				1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoin; 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.													