

			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: 03 a 07 de fevereiro de 2025															Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:													
2ª FEIRA	SOPA	Espinafres	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal																		
	PRATO	Arroz à Valenciana simples (cubos de porco, cubos de peru, ervilhas e cenoura)		12	549,2/131,3	4,8	1,2	4,4	0,5	0,5	17,6	0,3																		
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com arroz branco			987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20																		
	VEGETARIANO	Arroz à Valenciana vegetariano (cogumelos, ervilhas, courgette e cenoura)			919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19																		
	SALADA	Alface e couve-roxa		12	293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08																		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã royal gala, pera			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05																		
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 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	Alho-francês	4		239,8/57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,2																		
	PRATO	Abrótea no forno à Portuguesa com batata cozida, brócolos, cenoura e tomate	4		524,67/125,4	7,2	1,3	4,4	0,5	0,5	10,6	0,30																		
	DIETA	Abrótea no forno ao natural com batata cozida			459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,25																		
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata, cenoura, brócolos e salsa			424,5/101,5	7,3	1,0	4,9	1,3	1,8	3,9	0,10																		
	SALADA	incorporado no prato			-	-	-	-	-	-	-	-																		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: laranja Opção (2): clementina, maçã royal gala			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	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	Creme de cenoura	1	3	195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1																		
	PRATO	Bifanas de coentrada com massa <i>penne</i>	1	3	918,8/219,6	10,4	2,1	22,6	1,6	1,9	11,5	0,1																		
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa <i>penne</i>	1	3	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1																		
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, cenoura e feijão-verde com massa <i>penne</i>		12	481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,1																		
	SALADA	Tomate, pepino e milho			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05																		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): laranja, 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	Grão com couve-lombarda	3,4		344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,3																		
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá	3,4		560,2/133,9	3,6	0,5	17,0	1,1	1,3	8,1	0,3																		
	DIETA	Salada de paloco, batata, cenoura e brócolos	1		725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2																		
	VEGETARIANO	Seitan à Gomes de Sá		12	780,5/186,6	3,3	0,6	29,0	2,2	9,0	9,4	0,3																		
	SALADA	Alface, cenoura e tomate			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, 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	6,12	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4																		
6ª FEIRA	SOPA	Agrião			231,1/55,2	0,9	0,1	9,9	2	2	1,8	0,24																		
	PRATO	Frango no forno com molho de limão e orégãos e arroz de cenoura			980,1/234	11,8	2,5	21,8	1,2	1,7	14	0,1																		
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz branco			690/164,9	5,4	1,2	14,9	0,6	0,7	13,7	0,2																		
	VEGETARIANO	Tofu salteado com alho-francês e arroz de cenoura	6		540/129,1	2,9	0,5	19,4	3,1	5,8	6,0	0,1																		
	SALADA	Alface, beterraba e pepino		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05																		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): pera, 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: Adriana Folgado Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N															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.																														

 Ligações Fortes www.cm-vfx.pt			EMENTA										R.07.01 08.09.2022	
Instituição:			Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)											
EMENTA SEMANAL: 10 a 14 de fevereiro de 2025														
2ª FEIRA	SOPA	Couve-flor												
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com molho de limão e coentros com massa espiral												
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa espiral												
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas												
	SALADA	alface, tomate e beterraba												
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã golden, pera												
	LANCHE	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época												
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com hortelã												
	PRATO	Salada russa de atum (batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura e ovo cozido)												
	DIETA	Salada russa de pescada (batata, feijão,verde, cenoura e ovo cozido)												
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu (batata, feijão,verde, cenoura)												
	SALADA	incorporado no prato												
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: gelatina Opção (2): clementina, maçã												
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples												
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde												
	PRATO	Feijoada à portuguesa (cubos de porco, feijão, couve e cenoura) com arroz branco												
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco												
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, couve e cenoura) com arroz branco												
	SALADA	incorporado no prato												
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): laranja, maçã golden												
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)												
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia												
	PRATO	Pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e couve-flor cozidos												
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida												
	VEGETARIANO	Estufadinho de feijão-encarnado com batata, cenoura, courgette e brócolos												
	SALADA	incorporado no prato												
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã royal gala, laranja												
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta												
6ª FEIRA	SOPA	Juliana de legumes												
	PRATO	Perna de peru no forno com maçã e massa farfalle												
	DIETA	Perna de peru no forno ao natural com massa farfalle												
	VEGETARIANO	Massinha de grão, cenoura, milho e cogumelos												
	SALADA	alface, cenoura ralada e couve-roxa												
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): clementina, maçã royal gala												
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples												
Ementa elaborada por: Adriana Folgado Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N														
✖ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.														

Escola:		Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco									
Alergénios (colocar o número correspondente)		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		
		248,9/59,5	1,3	0,2	9,6	2,3	1,8	2,3	0,16		
1,6	2,3,4,7	987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20		
1	3	755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,20		
1	3	615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2		
	12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05		
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0		
1,7	3	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		
3,4		796,0/190,2	10,1	1,2	13,1	1,3	3,0	11,3	0,4		
3,4		460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3		
6		615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2		
		-	-	-	-	-	-	-	-		
		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		
		190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,14		
		1010,1/241,4	9,2	2	26	0,4	1	12,8	0,40		
		859,9/205,3	6,2	1,3	21,5	0,2	0,7	15,4	0,20		
		547,8/130,9	5,3	0,8	16,3	1,3	2,5	4,0	0,08		
		-	-	-	-	-	-	-	-		
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0		
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4		
		266,2/63,6	1,4	0,2	10,7	2,3	2,4	1,9	0,18		
4		491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3		
4		460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3		
		601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,1		
		-	-	-	-	-	-	-	-		
		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		
		246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2		
1	3,12	1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6,0	0,5		
1	3	846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2		
1	3	617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,1		
	12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05		
		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		
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- Tremoço; 14- Moluscos.			Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.								

			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 fevereiro de 2025						Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:				
2ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Chilli de soja com arroz branco	6		350,9/83,9	2,2	0,3	13,8	1,3	1,5	1,9	0,30
	DIETA	Soja estufada simples com arroz branco	6		897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	VEGETARIANO	Chilli de soja com arroz branco	6		660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada		12	626,5/149,7	2,9	0,5	23,7	1,8	6,9	6,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, clementina			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 sumo de fruta 100%	1,7		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Nabiças			1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
	PRATO	Redfish no forno com batata cozida e feijão-verde, cenoura e alho francês salteados	4		246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,20
	DIETA	Redfish no forno ao natural com batata cozida	4		491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3
	VEGETARIANO	Tofu de coentrada no forno com batata cozida	6		460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2	1,7	12,1	0,3
	SALADA	incorporado no prato			601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: laranja Opção (2): pera, banana			-	-	-	-	-	-	-	-
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Couve-coração			1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
	PRATO	Frango de tomatada com esparguete	1	3	225,2/53,8	0,6	0,1	10,3	2,3	2,1	1,8	0,24
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete	1	3	897,1/214,4	10,4	2,4	21,8	1,7	1,9	10,9	0,1
	VEGETARIANO	Seitan de tomatada com esparguete	1	3	660,6/157,9	4,9	1,1	14,9	1,5	2,0	13,1	0,2
	SALADA	Alface, couve-roxa e milho		12	597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): clementina, pera			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1,7		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde			1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
	PRATO	Barrinhas de pescada com arroz primavera	1,3,4,12,14	2,5,6,7,8,9,10,11,13	200,7/48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	DIETA	Pescada no forno com arroz primavera	4		1044,9/249,7	14,2	1,9	25,6	1,4	1,5	4,1	0,6
	VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com arroz primavera	1,3,6		459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
	SALADA	alface, cenoura ralada e tomate		12	421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): maçã golden, banana			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Brócolos			1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
	PRATO	Pá de porco no forno com puré de batata	7,12	1,3,6,8	246,4/58,9	1,5	0,2	9,1	1,8	2,0	2,2	0,22
	DIETA	Pernas de frango no forno com batata			838,2/200,4	9,6	2,0	20,9	0,7	1,0	10,7	0,1
	VEGETARIANO	Empadão de soja fina	6,7,12	1,3,8	755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	SALADA	Alface, tomate e pepino		12	577,9/138,1	6,4	0,9	14,8	1,7	4,0	5,0	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): clementina, maçã golden			66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
Ementa elaborada por: Adriana Folgado Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N						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.												

			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 28 de fevereiro 2025					Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:						
2ª FEIRA	SOPA	Creme de nabo e cenoura	Contém	Pode conter vestígios	Energia (Kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
	PRATO	Almondegas de aves estufadas com esparguete	1	3,6,7,12	223,8/53,5	1,3	0,2	9,1	1,9	1,5	1,3	0,16	
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa esparguete	1	3	711,4/170,0	12,1	3,9	7,2	1,5	0,9	7,9	0,80	
	VEGETARIANO	Massa Siciliana (massa esparguete, lentilhas, alho-francês, courgette, tomate e azeitonas)	1	3	992,4/237,2	11,2	2,5	23,0	1,1	1,8	15,3	0,20	
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada		12	601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,11	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): banana, clementina			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 sumo de fruta 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	Alho-francês			239,8/57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,2	
	PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate	4		533,2/127,4	7,5	1,3	4,6	0,5	0,7	10,2	0,4	
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz	4		662,7/158,4	7,1	1,2	9,8	0,8	1,9	13,5	1,8	
	VEGETARIANO	Tofu no forno com arroz de tomate	6		577,9/138,1	6,4	0,9	14,8	1,7	4,0	5,0	0,2	
	SALADA	Alface, pepino 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: gelatina Opção (2): maçã royal gala, 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	Espinafres	1	3	208,7/49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1	
	PRATO	Cubos de porco estufados com cogumelos e massa espiral tricolor	1	3	728,88/174,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2	
	DIETA	Peru estufado simples com massa espiral tricolor	1	3	725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2	
	VEGETARIANO	Massada de feijão manteiga, tomate, cogumelos e cenoura	1	3	481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	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: banana Opção (2): laranja, maçã royal gala			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 coentros			426,5/101,9	2,1	0,3	16,7	2,2	3,1	3,7	0,18	
	PRATO	Meia desfeita de paloco (ovo cozido, grão, batata)	3,4		485,7/116,1	5,7	0,9	6,6	1,0	1,2	9,3	0,28	
	DIETA	Salada de paloco com batata, cenoura e brócolos	4		485,7/116,1	5,7	0,9	6,6	1,0	1,2	9,3	0,28	
	VEGETARIANO	Meia desfeita de grão com batata, cenoura e ovo	3,4		425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,06	
	SALADA	alface, cenoura e tomate		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, 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	6,7,12	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4	
6ª FEIRA	SOPA	Couve-portuguesa			248,9/59,5	1,3	0,2	9,6	2,3	1,8	2,3	0,16	
	PRATO	Caril de frango com arroz de coentros	7;10	1,3,6,9,11	919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,2	
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco			919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,2	
	VEGETARIANO	Caril de grão e legumes com arroz de coentros	6		293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,1	
	SALADA	Alface, cenoura ralada 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: clementina Opção (2): pera, 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: Adriana Folgado Número da Ordem dos Nutricionistas: 4763N					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.													