

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

EMENTA SEMANAL: 21 a 25 de outubro de 2024
Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

	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	Feijão verde																			
	PRATO	Massinha de atum com cenoura, tomate e azeitonas	1,4	3,12	794,8/190,0	5,7	1,3	17,1	0,0	0,5	17,1	0,20									
	DIETA	Filetes no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos	4		424,3 /101,4	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2									
	VEGETARIANO	Massinha de feijão branco com cenoura, milho e brócolos	1	3	577,9/138,1	6,4	0,9	14,8	1,7	4,0	5,0	0,17									
	SALADA	Incorporado no prato																			
	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	0,02									
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7		1375,9/328,9	7,3	3,4	50,7	11,8	5,2	14	1,62										
3ª FEIRA	SOPA	Creme de chuchu e abóbora			220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,10									
	PRATO	Jardineira de vaca e porco		12	807,6/193,0	10,9	1,3	11,6	1,2	2,5	11,9	0,46									
	DIETA	Perna de peru no forno com batata, cenoura e feijão verde			433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23									
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com cenoura e feijão verde laminado			715,0/170,9	9,5	1,3	12,0	3,0	5,0	9,3	0,07									
	SALADA	Incorporado no prato																			
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã, banana			250,2/51,6	0,3	0,0	13,6	13,5	1,0	1,4	0,06									
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		1509,4/359,8	10,1	2,6	57,8	12,4	3,8	8,1	1,42										
4ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa			176,0/42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,10									
	PRATO	Tortilha de salmão e cebola com arroz de cenoura	3,4		1097,5/262,3	9,3	1,7	28,2	1,3	2,1	15,6	0,10									
	DIETA	Medalhões de peixe no forno com arroz	4		433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23									
	VEGETARIANO	Ensopado de feijão preto com cenoura, lombardo e arroz			987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20									
	SALADA	Alface, tomate, cenoura		12	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, maçã			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02									
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	1,7		1350,1/322,7	5,7	1,7	55,4	12,1	5,6	11,2	2,02										
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças			270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,20									
	PRATO	Macarronada de frango com cenoura e grão	1	3	807,6/193,0	10,9	1,3	11,6	1,2	2,5	11,9	0,46									
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa	1	3	786,3/187,9	6,4	1,3	19,5	0,5	0,9	12,6	0,10									
	VEGETARIANO	Macarronada de grão com cenoura	1	3	601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,11									
	SALADA	Alface, cenoura, couve roxa		12	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05									
	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	0,02									
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7		1618,3/386,8	11,4	3,3	58,7	13,3	3,8	10,9	1,50										
6ª FEIRA	SOPA	Alface e lentilhas			220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,10									
	PRATO	Arroz de tamboril e delícias do mar	1,3,4,6	2,5,7,8,9,10,11,12	424,3 /101,4	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2									
	DIETA	Arroz de tamboril simples	4		424,3 /101,4	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2									
	VEGETARIANO	Tofu de coentrada com arroz branco	6		376,8/90,1	5,8	0,8	5,4	1,2	1,7	4,1	0,06									
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	12		66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: gelatina Opção (2): maçã, laranja			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,02									
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7		1321,5/315,9	5,1	1,1	56,5	13,1	5,6	9,8	1,62										

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

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoi; 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.