



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

SEGUNDA-FEIRA | 6 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Canja de galinha	1,3	
Prato	Arroz à valenciana (com cubos de porco e frango, cenoura, ervilhas e feijão-verde)		
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido		
Vegetariano	Arroz à valenciana de seitan com cenoura, ervilhas e feijão-verde	1	
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: maçã Alternativa: banana, pera		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo 100% fruta	1,7	

SABIAS QUE...

TERÇA-FEIRA | 7 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Creme de feijão verde		
Prato	Paloco à espiritual com salteado de cenoura e couve-coração	1,3,4,7	
Dieta	Salada de paloco com batata, cenoura e espinafres cozidos	4	
Vegetariano	Gratinado de tofu com batata e espinafres	6	1
Salada	Alface, tomate, milho		12
Sobremesa	Principal: pera Alternativa: maçã, banana		
Lanche	Pão de mistura com manteiga/doce de morango e leite meio-gordo simples	1,7	

No dia 7 de abril celebra-se o

Dia Mundial da Saúde

QUARTA-FEIRA | 8 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Creme de abóbora e hortelã		
Prato	Pá de porco no forno com mel e laranja e massa tricolor	1,3	6,10
Dieta	Pernas de frango no forno ao natural com massa tricolor	1,3	6,10
Vegetariano	Massada de favas com cenoura, feijão verde e coentros	1,3	6,10
Salada	Alface, cenoura, beterraba		12
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: banana, pera		
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	1,7	

Promove hábitos saudáveis como uma alimentação equilibrada, a prática de atividade física, a boa hidratação e o bem-estar mental

QUINTA-FEIRA | 9 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Creme de feijão-branco		
Prato	Quiche de atum com alho-francês e brócolos, e arroz branco	1,3,4,7	
Dieta	Filetes de pescada estufados simples com arroz de alho-francês e brócolos	4	
Vegetariano	Empadão de lentilhas com cenoura e alho francês	6	
Salada	Alface, tomate, couve roxa	12	
Sobremesa	Principal: Banana Alternativa: maçã, clementina		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	



Todos somos responsáveis pela saúde das gerações futuras

SEXTA-FEIRA | 10 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Grelas		
Prato	Frango guisado com cenoura e courgette e batata assada		
Dieta	Frango estufado simples com batata, cenoura e courgette cozida		
Vegetariano	Estufado de feijão com cogumelos, batata, cenoura e brócolos assada		
Salada	Alface, alface roxa, beterraba		12
Sobremesa	Principal: Laranja Alternativa: maçã, pera		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	



Alergénios: (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

Elaborado por: Madalena Reis (6465N)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 6 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	208/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
PRATO	931,7/222,7	10,5	2,1	23,0	1,7	2,0	11,9	0,1
DIETA	895,5/214	6,3	1,4	21,8	1,1	1,7	16,9	0,2
VEGETARIANO	654/156,4	7,7	1,1	14,2	2,3	3,8	7,4	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	299/71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,0	0,2
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

TERÇA-FEIRA | 7 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
PRATO	603,4/144,22	7,0	1,1	9,6	0,8	1,7	10,5	1,3
DIETA	460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2,0	1,7	12,1	0,3
VEGETARIANO	459,6/109,85	7,3	1,1	4,3	0,6	0,6	6,7	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 8 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,1
PRATO	859,6/205,3	10,2	2,2	20,4	0,6	0,9	11,5	0,1
DIETA	823,2/196,7	5,7	1,3	19,2	0,0	0,6	16,6	0,2
VEGETARIANO	612,9/146,49	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUINTA-FEIRA | 9 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	303,3/72,49	0,9	0,1	12,7	1,8	3,3	3,1	0,3
PRATO	807,6/193,02	10,9	1,3	11,6	1,2	2,5	11,9	0,5
DIETA	433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,2
VEGETARIANO	501,6/119,89	3,2	0,5	18,9	1,6	2,6	3,5	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

SEXTA-FEIRA | 10 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	212,6/50,8	0,6	0,1	9,4	2,1	2,0	1,8	0,1
PRATO	913/218,4	7,4	1,4	23,7	0,2	0,8	13,5	0,1
DIETA	830,3/198,4	6,1	1,4	17,6	0,9	1,3	17,9	0,2
VEGETARIANO	500,3/119,6	3,2	0,5	15,1	2,1	7,1	7,2	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 6 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco		
	Ovo		
	Leguminosas	Prato : DIETA	
	Peixe/Moluscos		
	Carne de porco	Prato : DIETA	
	Soja		

TERÇA-FEIRA | 7 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco	Prato: DIETA	
	Lactose/APLV	Prato: DIETA	
	Ovo	Prato: DIETA	4
	Leguminosas		2,14
	Peixe/Moluscos	Prato: Perna de frango no forno com batata cozida e salada	
	Carne de porco		
	Soja		

QUARTA-FEIRA | 8 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco	Prato: GERAL com MASSA DE MILHO	
	Lactose/APLV		
	Ovo	Prato: GERAL com MASSA DE MILHO	
	Leguminosas		
	Peixe/Moluscos		
	Carne de porco	Prato: DIETA	
	Soja		

QUINTA-FEIRA | 9 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco	Prato: DIETA	4
	Lactose/APLV	Prato: DIETA	4
	Ovo	Prato: DIETA	4
	Leguminosas	Sopa: Couve lombarda	2,14
	Peixe/Moluscos	Prato: Bife de frango grelhado com batata, cenoura e feijão verde	
	Carne de porco		
	Soja		

SEXTA-FEIRA | 10 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco		
	Lactose/APLV		
	Ovo		
	Leguminosas		
	Peixe/Moluscos		
	Carne de porco		
	Soja	Prato: DIETA com MASSA DE MILHO	

Alergenios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sumos; (13) Trêmoco; (14) Moluscos
Elaborado por: Madalena Reis (6465N) **Notas:** A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1ºCEB



SEGUNDA-FEIRA | 13 DE ABRIL

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Espinafres		
Prato	Massada de pescada com frutos do mar, pimentos e coentros	1,2,3,4,6	10
Dieta	Massada simples de pescada com coentros	4	
Vegetariano	Massada de seitan com pimentos e coentros	1	
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	12	
Sobremesa	Principal: laranja Alternativa: maçã, pera		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo 100% fruta	1,7	



TERÇA-FEIRA | 14 DE ABRIL

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Creme de alface e cenoura		
Prato	Almôndegas de aves com molho de tomate, cenoura e courgete, e puré de batata	6,7,12	2,3,4
Dieta	Picadinho simples de vaca com esmagada batata	1,12	
Vegetariano	Soja de tomatada com puré de batata (com bebida de soja)	1,6	3,12
Salada	Incorporado no prato		12
Sobremesa	Principal: maçã Alternativa: pera, banana		
Lanche	Pão de mistura com manteiga/marmelada e leite meio-gordo simples	1,7	

Ano Letivo
2025/2026

QUARTA-FEIRA | 15 DE ABRIL

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Agrião com grão		
Prato	Pescada com molho de caril com arroz branco	4	1,2,9,10,14
Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura	4	2,14
Vegetariano	Arroz de favas, cogumelos, cenoura e brócolos		
Salada	Alface, cenoura ralada e beterraba		
Sobremesa	Principal: banana Alternativa: pera, maçã		
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	1,7	

Primavera a
chegar, cores
no prato para
crescer e
brincar!

QUINTA-FEIRA | 16 DE ABRIL

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Alho francês		
Prato	Bifanas de coentrada com esparguete	1	6,10
Dieta	Bifes de frango grelhado simples com esparguete	1	6,10
Vegetariano	Tofu de coentrada com esparguete	1	6,10
Salada	Alface, tomate e couve-roxa ralada		
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: banana, pera		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	



SEXTA-FEIRA | 17 DE ABRIL

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Sopa	Caldo verde		
Prato	Abrótea no forno com molho de caldeirada, arroz de cenoura e feijão verde cozido	4	2,14
Dieta	Abrótea no forno ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde cozido	4	2,14
Vegetariano	Estufado de feijão-encarnado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido		
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: Gelatina Alternativa: maçã, clementina	12	1,3,6,7,8
Lanche	Pão branco com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	



Alergénios: (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

Elaborado por: Madalena Reis 6465N

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 13 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	211,6/50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
PRATO	807,6/193,02	10,86700508	1,25786802	11,58375635	1,195431472	2,51269	11,94518	0,4551
DIETA	460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2,0	1,7	12,1	0,3
VEGETARIANO	602,4/143,98	7,8	1,2	11,8	1,3	2,6	6,3	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

TERÇA-FEIRA | 14 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	188,7/45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
PRATO	1047,4/250,3	11,5	3,3	25,2	2,2	2,1	11,0	0,7
DIETA	975,7/233,2	11,1	2,6	21,8	1,1	1,7	16,1	0,2
VEGETARIANO	654/156,32	7,7	1,1	14,2	2,3	3,8	7,4	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 15 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	305,3/73,0	1,0	0,1	12,4	1,9	2,9	3,3	0,2
PRATO	757,8/181,1	5,21	0,81	23,91	0,81	1,02	9,03	0,21
DIETA	743,4/177,68	5,06	0,80	22,84	0,87	1,38	9,61	0,23
VEGETARIANO	663,9/158,68	3,30	0,50	23,29	2,43	8,05	8,44	0,04
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUINTA-FEIRA | 16 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	200,7/48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
PRATO	770,4/184,1	10,7	2,1	13,7	1,7	2,3	11,4	0,1
DIETA	894/213,7	6,3	1,4	21,7	1,0	1,6	17,0	0,2
VEGETARIANO	820/196,03	9,0	1,3	22,7	2,8	3,8	5,5	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

SEXTA-FEIRA | 17 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	252,1/60,3	0,7	0,1	11,1	1,9	2,0	2,2	0,1
PRATO	491,6/117,49	5,5	0,9	7,4	1,6	1,8	9,5	0,2
DIETA	433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,2
VEGETARIANO	376,8/90,05	5,8	0,8	5,4	1,2	1,7	4,1	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	1649/388	0,0	0,0	87,0	86,3	0,0	10,7	0,6
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: : Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 13 DE ABRIL

Restrição	Alimento	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
Restrição	Celíaco	Prato: DIETA com MASSA DE MILHO	4	
	Ovo	Prato: DIETA com MASSA DE MILHO	4	
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	Prato: Massada de frango com pimentos e coentros	1,3	6,10
	Carne de porco			
	Soja			

TERÇA-FEIRA | 14 DE ABRIL

Restrição	Alimento	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
Restrição	Celíaco			
	Lactose/APLV	Prato: DIETA		
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	Prato: DIETA		
	Carne de porco			
	Soja	Prato: DIETA		

QUARTA-FEIRA | 15 DE ABRIL

Restrição	Alimento	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
Restrição	Celíaco	Prato: DIETA		
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas	Sopa: agrião		
	Peixe/Moluscos	Prato: Bife de frango estufado com arroz de cenoura		
	Carne de porco			
	Soja			

QUINTA-FEIRA | 16 DE ABRIL

Restrição	Alimento	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
Restrição	Celíaco	Prato: GERAL com MASSA DE MILHO		
	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato: GERAL com MASSA DE MILHO		
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco	Prato: Dieta	1	3,6,10
	Soja	Prato: DIETA com MASSA DE MILHO		

SEXTA-FEIRA | 17 DE ABRIL

Restrição	Alimento	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
Restrição	Celíaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	Prato: Tiras de peru estufadas com arroz de cenoura e feijão-verde cozido		
	Carne de porco			
	Soja			

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sesamo; (12) Sumos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1º e 1ºCEB

Elaborado por: Madalena Reis (6465N)



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedor: Associação Popular de

SEGUNDA-FEIRA | 20 DE ABRIL

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
Sopa	Nabo e cenoura		
Prato	Chilli beans de carne mista e arroz branco	1,12	
Dieta	Picadinho de vaca simples com arroz branco	1,12	
Vegetariano	Chilli beans de soja com arroz branco	6	
Salada	Alface, cenoura, tomate	12	
Sobremesa	Principal: Pera Alternativa: laranja, banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo 100% fruta	1,7	

TERÇA-FEIRA | 21 DE ABRIL

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
Sopa	Creme de abóbora	1,3	
Prato	Grafiando de salmão com cenoura, espinafres e massa tricolor	1,3,4,7	6,10
Dieta	Massinha de pescada simples com cenoura	1,3,4	2,6,10,14
Vegetariano	Lasanha de lentilhas com cenoura e espinafres	1,3,6	10
Salada	Alface, cenoura, tomate	12	
Sobremesa	Principal: Maçã Alternativa: laranja, banana		
Lanche	Pão de mistura com manteiga/doce de morango e leite meio-gordo simples	1,7	

QUARTA-FEIRA | 22 DE ABRIL

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
Sopa	Juliana		
Prato	Perninhas de frango no forno com mel e mostarda, arroz de alecrim	10	
Dieta	Perninhas de frango no forno ao natural com arroz de alecrim		
Vegetariano	Seitan no forno com mel e limão, arroz de alecrim	6	
Salada	Alface, cenoura, couve roxa		
Sobremesa	Principal: Banana Alternativa: maçã, laranja		
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	1,7	

QUINTA-FEIRA | 23 DE ABRIL

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
Sopa	Creme Mágico (curgete, grão-de-bico, alho-francês e hortelã)		
Prato	Pescada estufada com massa farfalle	1,3,4	6,10
Dieta	Pescada no forno ao natural com massa farfalle	4	
Vegetariano	Tofu estufado com massa farfalle	1,3,6	10
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor		
Sobremesa	Principal: Laranja Alternativa: maçã, pera		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

SEXTA-FEIRA | 24 DE ABRIL

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
Sopa	Sopa ASM (couve-flor, couve-portuguesa e alho-francês)		
Prato	Mix de salgadinhos de carne (croquetes e rissóis) e arroz alegre	1,3,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz alegre		
Vegetariano	Favas guisadas com cogumelos, cenoura, courgette e esparguete		
Salada	Alface, cenoura, beterraba	12	
Sobremesa	Principal: Maçã Alternativa: pera, laranja		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

Alergénios: (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

Elaborado por: Madalena Reis (6465N)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1º e 1ºCEB

SABIAS QUE...

No dia 22 de abril celebra-se o



Todos temos a responsabilidade de reduzir o desperdício alimentar e valorizar os produtos locais e da época

Pequenas mudanças na alimentação ajudam a proteger o planeta e a garantir um futuro melhor



Sopa ASM: Leonor, Martim, Maria, Rafael e Lara;

Creme Mágico: Jessica, Rafel, João e Mara





EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de

Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 20 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
PRATO	987,7/236,08	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,2
DIETA	886,6/211,9	5,8	1,3	23,8	0,0	0,7	15,3	0,2
VEGETARIANO	457,5/109,34	4,2	0,6	11,8	1,5	2,2	5,9	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

TERÇA-FEIRA | 21 DE ABRIL

SOPA	195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
PRATO	987,7/236,08	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,2
DIETA	886,6/211,9	5,8	1,3	23,8	0,0	0,7	15,3	0,2
VEGETARIANO	457,5/109,34	4,2	0,6	11,8	1,5	2,2	5,9	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 22 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	227,4/54,3	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2
PRATO	612,8/146,5	10,7	2,6	6,4	1,4	1,0	9,0	0,2
DIETA	451,1/107,8	4,5	1,0	5,4	1,0	1,2	11,4	0,2
VEGETARIANO	460,2/62,19	3,8	0,9	4,6	1,5	2,1	2,4	0,2
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUINTA-FEIRA | 23 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	211,4/50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
PRATO	1064,7/254,47	14,6	1,9	25,7	1,4	1,4	4,4	0,6
DIETA	743,4/177,68	5,1	0,8	22,8	0,9	1,4	9,6	0,2
VEGETARIANO	736,4/176,01	9,8	2,1	15,8	1,7	1,7	5,9	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

SEXTA-FEIRA | 24 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	208,3/49,8	0,5	0,1	9,4	2,2	2,2	1,8	0,1
PRATO	837,1/200,1	7,1	1,4	19,9	1,5	1,7	13,7	0,1
DIETA	830/198,4	6,1	1,4	17,6	0,9	1,3	17,9	0,2
VEGETARIANO	458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 20 DE ABRIL

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Celíaco	Prato: Bife de frango com arroz de feijão-encarnado			
Ovo				
Leguminosas	Prato: DIETA		1,12	
Peixe/Moluscos				
Carne de porco	Prato: DIETA		1,12	
Soja				

TERÇA-FEIRA | 21 DE ABRIL

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Celíaco	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		4,7	
0	Prato: DIETA		1,3,4	6,10
Ovo	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		4,7	
Leguminosas				
Carne de porco				

QUARTA-FEIRA | 22 DE ABRIL

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Celíaco				
Lactose/APLV				
Ovo				
Leguminosas				
Peixe/Moluscos				
Carne de porco				
Soja				

QUINTA-FEIRA | 23 DE ABRIL

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Celíaco	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		4	2,14
Lactose/APLV				
Ovo	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		4	2,14
Leguminosas				
Peixe/Moluscos	Prato: Tiras de peru estufadas com massa farfalle		1,3	6,10
Carne de porco				
Soja	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		4	2,14

SEXTA-FEIRA | 24 DE ABRIL

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Celíaco	Prato: DIETA			
Lactose/APLV	Prato: DIETA			
Ovo	Prato: DIETA			
Leguminosas	Prato: DIETA			
Peixe/Moluscos	Prato: DIETA			
Carne de porco	Prato: DIETA			
Soja	Prato: DIETA			

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sunitos; (13) Trêmçoço; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Reis (6465N)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de

SEGUNDA-FEIRA | 27 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Creme de coentros		
Prato	Paloco à Gomes de Sá	3,4	
Dieta	Salada quente de paloco cozido com batata, cenoura e feijão verde	4	
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	1,3	
Salada	Alface, cenoura, tomate	12	
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: Maçã, Banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo 100% fruta	1,7	

TERÇA-FEIRA | 28 DE BRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Sopa divertida (couve-lombarda, nabo, brócolos e alho-francês)		
Prato	Rancho de peru e porco (grão, massa, couve, cenoura e peru)	1,3	6,10
Dieta	Rancho de peru e porco (grão, massa, couve, cenoura e peru)	1,3	6,10
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura e couve coração)	1,3	6,10
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: Maçã Alternativa: clementina, banana	7	
Lanche	Pão de mistura com manteiga/marmelada e leite meio-gordo simples	1,7	

QUARTA-FEIRA | 29 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Couve coração		
Prato	Filete de panga com crosta de broa de milho e coentros, e arroz primavera	1,4	2,6,8,11,14
Dieta	Filete de panga no forno ao natural com arroz de cenoura	4	2,14
Vegetariano	Estufado de grão e legumes com arroz alegre		
Salada	Incorporados no prato		
Sobremesa	Principal: Arroz doce Alternativa: banana, maçã	7	
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	7	

QUINTA-FEIRA | 30 DE ABRIL

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Sopa Sabor Six Seven (cenoura, feijão-branco, abóbora e repolho)		
Prato	Hamburguer de aves no forno com esparguete e salteado de cenoura, courgette e feijão verde	1,3	2,4,6,7,10,11,14
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete, cenoura e feijão verde cozido	1,3	6,10
Vegetariano	Favas guisadas com cogumelos, cenoura, courgette e esparguete	1,3	6,10
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: Banana Alternativa: maçã, pera		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

SEXTA-FEIRA | 1 DE MAIO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
FERIADO			



Nos dias 28 e 30 de abril vais descobrir sabores únicos! Receitas criadas pelos alunos da EB Aristides de Sousa Mendes, no Workshop "O Poder da Sopa" para tornar cada refeição saudável, divertida e deliciosa.

Faz parte da mudança

Sopa Sabor Six

Seven criada por: Francisca, Eva, Diana, Jumaid, Aline, Tomás;

Sopa Divertida :

criada por: Maria Clara, Ariana, Carolina, Ana, Rodrigo, Francisco



Alergénios: (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

Elaborado por: Madalena Reis (6465N)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: : Associação Popular de

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 27 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	361,3/86,4	1,1	0,2	15,3	1,6	2,6	3,4	0,1
PRATO	1054,9/252,12	19,3	7,1	9,8	0,8	2,6	9,6	0,5
DIETA	460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2,0	1,7	12,1	0,3
VEGETARIANO	439,5/105,04	6,5	1,1	8,1	1,9	1,7	3,5	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	645/53	3,8g	2g	23,3g	9,9g	1,1g	5,7g	0,6g

TERÇA-FEIRA | 28 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	230/55,0	0,8	0,1	10,4	2,0	1,6	1,5	0,3
PRATO	921/220,1	10,7	2,6	21,3	1,0	2,7	11,4	0,6
DIETA	823,2/196,7	5,7	1,3	19,2	0,0	0,6	16,6	0,2
VEGETARIANO	612,9/146,49	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	388/92	1,2g	0,5g	17,5g	8,4g	0,9g	2g	0,4g

QUARTA-FEIRA | 29 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	214,8/51,3	0,6	0,1	9,6	2,3	2,2	1,8	0,1
PRATO	467/111,76	5,39	0,84	6,57	0,98	1,16	9,11	0,25
DIETA	460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2,0	1,7	12,1	0,3
VEGETARIANO	417/99,71	3,0	0,4	12,6	1,9	5,5	5,3	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	642/152	1,9g	0,7g	27g	17,4g	2,4g	5,5g	0,1g
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	519/123	3,9g	2,4g	18,9g	9,9g	1,5g	2,2g	0,3g

QUINTA-FEIRA | 30 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	176/42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
PRATO	887,5/212,1	5,8	1,3	24,0	0,1	0,8	15,3	0,2
DIETA	713,9/170,6	4,9	1,1	17,5	1,5	2,0	13,6	0,2
VEGETARIANO	612,9/146,49	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	611/145	3,7g	2,1g	21,9g	9,2g	2,4g	4,8g	0,5g

SEXTA-FEIRA | 1 DE MAIO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA								
PRATO								
DIETA								
VEGETARIANO								
SALADA								
SOBREMESA 1								
SOBREMESA 2								
SOBREMESA 3								
LANCHE								

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco
 Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 27 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco			
	Ovo	Prato: DIETA	4	
	Leguminosas	SOPA: creme de legumes sem leguminosas		
	Peixe/Moluscos	PRATO: Salada de ovo com batata e legumes	3	
	Carne de porco			
	Soja			

TERÇA-FEIRA | 28 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Leguminosas	Prato: DIETA	1,3	6,10
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco	Prato: DIETA	1,3	6,10
	Soja	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		

QUARTA-FEIRA | 29 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco	Prato: DIETA	4	
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	PRATO: Bife de frango grelhado com arroz alegre		
	Carne de porco			
	Soja			

QUINTA-FEIRA | 30 DE ABRIL

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco	Prato: DIETA com MASSA DE MILHO		
	Lactose/APLV	Prato: DIETA	1,3	6,10
	Ovo	Prato: DIETA com MASSA DE MILHO		
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco			
	Soja	Prato: DIETA com MASSA DE MILHO		

SEXTA-FEIRA | 1 DE MAIO

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celíaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco			
	Soja			

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Grãos; (13) Trigo; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Reis (6465N)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1ºCEB