





# EMENTA ESCOLAR

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

## Declaração nutricional por 100g\*:

### SEGUNDA-FEIRA | 2 DE FEVEREIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
<b>SOPA</b>	208/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
<b>PRATO</b>	931,7/222,7	10,5	2,1	23,0	1,7	2,0	11,9	0,1
<b>DIETA</b>	895,5/214	6,3	1,4	21,8	1,1	1,7	16,9	0,2
<b>VEGETARIANO</b>	654/156,4	7,7	1,1	14,2	2,3	3,8	7,4	0,1
<b>SALADA</b>	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
<b>SOBREMESA 1</b>	299/71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,0	0,2
<b>SOBREMESA 2</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>SOBREMESA 3</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>LANCHE</b>	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

### TERÇA-FEIRA | 3 DE FEVEREIRO

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

### QUARTA-FEIRA | 4 DE FEVEREIRO

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

### QUINTA-FEIRA | 5 DE FEVEREIRO

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

### SEXTA-FEIRA | 6 DE FEVEREIRO

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

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

### TERÇA-FEIRA | 3 DE FEVEREIRO

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

### QUARTA-FEIRA | 4 DE FEVEREIRO

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

### QUINTA-FEIRA | 5 DE FEVEREIRO

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

### SEXTA-FEIRA | 6 DE FEVEREIRO

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

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

Elaborado por: **Rafaela Castanheira (4328N)**

**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 Apoio à Criança (APAC)



## SEGUNDA-FEIRA | 9 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Espinafres		
<b>Prato</b>	Salada russa de atum e ovo (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	3,4	12
<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	4	
<b>Vegetariano</b>	Salada russa de tofu (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	6	
<b>Salada</b>	Incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	Principal: laranja Alternativa: maçã, pera		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época	1,7	

## TERÇA-FEIRA | 10 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Creme de alface e cenoura		
<b>Prato</b>	Almondegas mistas de tomatada com esparguete	1	3,6,10,12
<b>Dieta</b>	Picadinho simples de vaca com esparguete	1	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Soja de tomatada com esparguete	1	3,6,10
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate		12
<b>Sobremesa</b>	Principal: maçã Alternativa: pera, banana		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

## QUARTA-FEIRA | 11 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Agrião com grão		
<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada no forno de cebolada com arroz de cenoura	4	2,14
<b>Dieta</b>	Lombinhos de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura	4	2,14
<b>Vegetariano</b>	Arroz de favas, cogumelos, cenoura e brócolos		
<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve flor		
<b>Sobremesa</b>	Principal: banana Alternativa: pera, maçã		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo creme e fruta da época	1,7	

## QUINTA-FEIRA | 12 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Alho francês		
<b>Prato</b>	Rancho de peru e porco (grão, massa, couve, cenoura e peru)	1	3,6,10
<b>Dieta</b>	Cubos de peru estufados simples com massa e cenoura	1	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura e couve coração)	1	3,6,10
<b>Salada</b>	Incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Clementina Alternativa: banana, pera		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e leite meio gordo	1,7	

## SEXTA-FEIRA | 13 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Caldo verde		
<b>Prato</b>	Filete de escamudo com molho de caldeirada, batata, cenoura e feijão verde cozido	4	2,14
<b>Dieta</b>	Filete de escamudo no forno com batata, cenoura e feijão verde cozido	4	2,14
<b>Vegetariano</b>	Caldeirada de tofu com cenoura e feijão verde cozido	6	
<b>Salada</b>	Incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Gelatina Alternativa: maçã, clementina	12	1,3,6,7,8
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época	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:** Rafaela Castanheira (4328N)

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

### SABIAS QUE...

No dia 10 de fevereiro celebra-se o

### Dia mundial das leguminosas

As leguminosas são importantes fontes de proteína de origem vegetal, fibra e hidratos de carbono e fornecem minerais como ferro, zinco, cálcio e ácido fólico e vitaminas do complexo B



Todos somos responsáveis pela saúde das gerações futuras





# EMENTA ESCOLAR

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

## Declaração nutricional por 100g\*:

### SEGUNDA-FEIRA | 9 DE FEVEREIRO

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

### TERÇA-FEIRA | 10 DE FEVEREIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
<b>SOPA</b>	188,7/45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
<b>PRATO</b>	1047,4/250,3	11,5	3,3	25,2	2,2	2,1	11,0	0,7
<b>DIETA</b>	975,7/233,2	11,1	2,6	21,8	1,1	1,7	16,1	0,2
<b>VEGETARIANO</b>	654/156,32	7,7	1,1	14,2	2,3	3,8	7,4	0,1
<b>SALADA</b>	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
<b>SOBREMESA 1</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>SOBREMESA 2</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>SOBREMESA 3</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>LANCHE</b>	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

### QUARTA-FEIRA | 11 DE FEVEREIRO

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

### QUINTA-FEIRA | 12 DE FEVEREIRO

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

### SEXTA-FEIRA | 13 DE FEVEREIRO

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

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter
	Célioaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato: Dieta	4	2,14
	Leguminosas	Prato: Dieta	4	2,14
	Peixe/Moluscos	Prato: Perna de frango no forno com batata, cenoura e feijão verde		
	Carne de porco			
	Soja			

### TERÇA-FEIRA | 10 DE FEVEREIRO

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter
	Célioaco	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	Prato: DIETA	1	3,6,10
	Soja	Prato: DIETA com MASSA DE MILHO		

### QUARTA-FEIRA | 11 DE FEVEREIRO

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

### QUINTA-FEIRA | 12 DE FEVEREIRO

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

### SEXTA-FEIRA | 13 DE FEVEREIRO

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter
	Célioaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	Prato: Salada de ovo cozido com batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	3	
	Carne de porco			
	Soja			

**Alergenios:** (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Ruja; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (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 JI e 1ºCEB

Elaborado por: **Rafaela Castanheira (4328N)**



# EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

# EMENTA ESCOLAR

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

## SEGUNDA-FEIRA | 16 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Creme de coentros		
<b>Prato</b>	Arroz à valenciana (cubos de frango e peru, cenoura e ervilhas)		
<b>Dieta</b>	Cubos de frango estufados simples com arroz de cenoura		
<b>Vegetariano</b>	Arroz à valenciana de seitan	1	
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	12	
<b>Sobremesa</b>	Principal: Pera Alternativa: laranja, banana		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época	1,7	

## TERÇA-FEIRA | 17 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
ENCERRADO			

## QUARTA-FEIRA | 18 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Primavera		
<b>Prato</b>	Empadão de carne picada mista	7,12	1,3,6,8
<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com batata cozida e feijão verde cozido		
<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja e cogumelos	6	
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, couve roxa		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Banana Alternativa: maçã, laranja		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo creme e fruta da época	1,7	

## QUINTA-FEIRA | 19 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Couve flor		
<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	
<b>Dieta</b>	Filetes no forno com arroz branco	4	
<b>Vegetariano</b>	Tofu panado com arroz de tomate	1,6	
<b>Salada</b>	Alface, tomate, milho	12	
<b>Sobremesa</b>	Principal: Laranja Alternativa: maçã, pera		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e leite meio gordo	1,7	

## SEXTA-FEIRA | 20 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Juliana		
<b>Prato</b>	Frango guisado com massa penne	1	3,6,10
<b>Dieta</b>	Frango no forno com massa penne	1	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Massada de lentilhas, cenoura e couve flor	1	3,6,10
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, beterraba	12	
<b>Sobremesa</b>	Principal: Maçã Alternativa: pera, laranja		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época	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: **Rafaela Castanheira (4328N)**

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

**Ano Letivo 2025/2026**

**SABIAS QUE...**

No dia 17 de fevereiro celebra-se o

**Carnaval**

Também conhecido como Entrudo, é uma festa de origem pagã que se comemora sempre numa terça-feira



Todos somos responsáveis pela saúde das gerações futuras





# 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 | 16 DE FEVEREIRO

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

### TERÇA-FEIRA | 17 DE FEVEREIRO

**ENCERRADO**

### QUARTA-FEIRA | 18 DE FEVEREIRO

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

### QUINTA-FEIRA | 19 DE FEVEREIRO

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

### SEXTA-FEIRA | 20 DE FEVEREIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
<b>SOPA</b>	208,3/49,8	0,5	0,1	9,4	2,2	2,2	1,8	0,1
<b>PRATO</b>	837,1/200,1	7,1	1,4	19,9	1,5	1,7	13,7	0,1
<b>DIETA</b>	830/198,4	6,1	1,4	17,6	0,9	1,3	17,9	0,2
<b>VEGETARIANO</b>	458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
<b>SALADA</b>	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
<b>SOBREMESA 1</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>SOBREMESA 2</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>SOBREMESA 3</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>LANCHE</b>	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 | 16 DE FEVEREIRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

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

### TERÇA-FEIRA | 17 DE FEVEREIRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

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

### QUARTA-FEIRA | 18 DE FEVEREIRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

Restrição			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Celíaco	PRATO: dieta			
Lactose/APLV	PRATO: dieta			
Ovo	PRATO: dieta			
Leguminosas				
Peixe/Moluscos				
Carne de porco	<b>PRATO: dieta</b>			
Soja	PRATO: dieta			

### QUINTA-FEIRA | 19 DE FEVEREIRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

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

### SEXTA-FEIRA | 20 DE FEVEREIRO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

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

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

Elaborado por: **Rafaela Castanheira (4328N)**

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



# EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

# EMENTA ESCOLAR

**Escola:** Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco

**Entidade Fornecedora:** Associação Popular de

## SEGUNDA-FEIRA | 23 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Creme de legumes com lentilhas		
<b>Prato</b>	Gratinado de paloco com batata palha, alho francês, courgette e cenoura	4,7	
<b>Dieta</b>	Salada quente de paloco cozido com batata, cenoura e feijão verde	4	
<b>Vegetariano</b>	Gratinado de cogumelos, batata palha, alho francês, courgette e cenoura	6	
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	12	
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Clementina <b>Alternativa:</b> Maçã, Banana		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época	1,7	

## TERÇA-FEIRA | 24 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Nabiças		
<b>Prato</b>	Feijoada (cubos de porco, feijão, cenoura, couve lombarda) com arroz		
<b>Dieta</b>	Perna de frango no forno com arroz e salada de alface, cenoura e tomate		
<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (cubos de seitan, feijão, cenoura, couve lombarda) com arroz	1	
<b>Salada</b>	Incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Maçã <b>Alternativa:</b> clementina, banana	7	
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

## QUARTA-FEIRA | 25 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Couve coração		
<b>Prato</b>	Pescada cozida com molho aromático (alho, louro, azeite) batata, cenoura, brócolos e couve flor	4	2,14
<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata, cenoura, brócolos e couve flor	4	2,14
<b>Vegetariano</b>	Caldeirada de grão e legumes (batata, cenoura, brócolos e couve flor)		
<b>Salada</b>	Incorporados no prato		
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Arroz doce <b>Alternativa:</b> banana, maçã	7	
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo creme e fruta da época	7	

## QUINTA-FEIRA | 26 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Courgette e abóbora		
<b>Prato</b>	Arroz de aves (peru e frango)		
<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com arroz		
<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão preto com cenoura, pimento e tomate		
<b>Salada</b>	Salteado de lombardo e cenoura		
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Banana <b>Alternativa:</b> maçã, pera		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e leite meio gordo	1,7	

## SEXTA-FEIRA | 27 DE FEVEREIRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Ervilhas		
<b>Prato</b>	Carbonara de salmão e atum com cogumelos	1,4,7	3,6,10
<b>Dieta</b>	Salmão no forno com batata, cenoura e couve flor	4	
<b>Vegetariano</b>	Carbonara de cogumelos, cenoura e ervilhas	1,6	3, 10
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	12	
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Pera <b>Alternativa:</b> Maçã, clementina		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo flamengo e fruta da época	1,3	5,8,11

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) Tremoço; (14) Moluscos

**Elaborado por:** Rafaela Castanheira (4328N)

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

Todos somos responsáveis pela saúde das gerações futuras





# EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de

## Declaração nutricional por 100g\*:

### SEGUNDA-FEIRA | 23 DE FEVEREIRO

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

### TERÇA-FEIRA | 24 DE FEVEREIRO

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

### QUARTA-FEIRA | 25 DE FEVEREIRO

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

### QUINTA-FEIRA | 26 DE FEVEREIRO

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

### SEXTA-FEIRA | 27 DE FEVEREIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
<b>SOPA</b>	311,1/74,4	0,8	0,1	13,9	1,4	2,3	2,5	0,2
<b>PRATO</b>	894,9/213,89	9,3	1,5	20,7	1,8	1,3	11,5	0,4
<b>DIETA</b>	433,1/103,51	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,2
<b>VEGETARIANO</b>	736,4/176,01	9,8	2,1	15,8	1,7	1,7	5,9	0,1
<b>SALADA</b>	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
<b>SOBREMESA 1</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>SOBREMESA 2</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>SOBREMESA 3</b>	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
<b>LANCHE</b>	491/118	7,4g	1,4g	7,7g	6,1g	0,7g	4,8g	0,1g

\*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 | 23 DE FEVEREIRO

Restrição	Descrição	PRATO	Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
	Celíaco			
	Lactose/APLV	PRATO: dieta	4	2,14
	Ovo			
	Leguminosas	SOPA: creme de legumes sem leguminosas		
	Peixe/Moluscos	PRATO: Perna de frango no forno com batata, cenoura e feijão verde		
	Carne de porco			
	Soja			

### TERÇA-FEIRA | 24 DE FEVEREIRO

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

### QUARTA-FEIRA | 25 DE FEVEREIRO

Restrição	Descrição	PRATO	Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
	Celíaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	PRATO: Salada quente de ovo cozido com batata, cenoura, brócolos e couve flor	3	
	Carne de porco			
	Soja			

### QUINTA-FEIRA | 26 DE FEVEREIRO

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

### SEXTA-FEIRA | 27 DE FEVEREIRO

Restrição	Descrição	PRATO	Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
	Celíaco	PRATO: geral com massa de milho	4,7	2,14
	Lactose/APLV	PRATO: dieta	4	
	Ovo	PRATO: geral com massa de milho	4,7	2,14
	Leguminosas	SOPA: feijão verde		
	Peixe/Moluscos	PRATO: Bife de frango grelhado com massa	1	3,6,10
	Carne de porco			
	Soja	PRATO: geral com massa de milho	4,7	2,14

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

Elaborado por: **Rafaela Castanheira (4328N)**

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