



# EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

# EMENTA ESCOLAR

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



## SEGUNDA-FEIRA | 2 DE MARÇO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Creme de legumes		
<b>Prato</b>	Massa à lavrador (porco, macarrão, couve, cenoura, feijão)	1	3,6,10
<b>Dieta</b>	Cubos de frango estufados simples com massa	1	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Massada de feijão manteiga, tomate, cogumelos e cenoura	1	3,6,10
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		12
<b>Sobremesa</b>	Principal: maçã <span style="margin-left: 100px;">Alternativa: banana, pera</span>		
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo flamengo e sumo 100% fruta	1,7	

## TERÇA-FEIRA | 3 DE MARÇO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Alho francês		
<b>Prato</b>	Pescada de caldeirada com pimentos e batata cozida	4	
<b>Dieta</b>	Pescada estufada simples com batata cozida	4	
<b>Vegetariano</b>	Guisado de legumes com grão de bico (grão, batata, tomate, cenoura e courgette)		6,13
<b>Salada</b>	Alface, tomate, milho		12
<b>Sobremesa</b>	Principal: pera <span style="margin-left: 100px;">Alternativa: maçã, banana</span>		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

## QUARTA-FEIRA | 4 DE MARÇO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Feijão verde		
<b>Prato</b>	Porco Agridoce com legumes chineses (rebentos de feijão mungo, cenoura, couve, milho baby e pimentos) e arroz branco	1	6
<b>Dieta</b>	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e macedónia de legumes		
<b>Vegetariano</b>	Seitan de tomatada com arroz branco e macedónia de legumes	1	6
<b>Salada</b>	incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Clementina <span style="margin-left: 100px;">Alternativa: banana, pera</span>		
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	1,7	

## QUINTA-FEIRA | 5 DE MARÇO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Nabiças		
<b>Prato</b>	Paloco à Zé do Pipo	3,4,7,12	
<b>Dieta</b>	Salada de paloco com batata, brócolos e cenoura	4	
<b>Vegetariano</b>	Tofú à Zé do Pipo	1,3,6,12	
<b>Salada</b>	Alface, tomate, couve roxa		12
<b>Sobremesa</b>	Principal: Banana <span style="margin-left: 100px;">Alternativa: maçã, clementina</span>		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

## SEXTA-FEIRA | 6 DE MARÇO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Primavera		
<b>Prato</b>	Perninhas de frango estufadas com tomate e majericão com esparguete	1	3,6,10
<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com esparguete	1	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de Lentilhas com esparguete	1	3,6,10
<b>Salada</b>	Alface, alface roxa, beterraba		12
<b>Sobremesa</b>	Principal: Laranja <span style="margin-left: 100px;">Alternativa: maçã, pera</span>		
<b>Lanche</b>	Pão branco com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

**Comer bem é um superpoder diário!**



**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:** Susana Neves (0309N) e João Carepa (3446N)

**Notas:** A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do J1 e 1ºCEB



# EMENTA ESCOLAR

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

## Declaração nutricional por 100g\*:

### SEGUNDA-FEIRA | 2 DE MARÇO

	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 MARÇO

	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 MARÇO

	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>								
<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 MARÇO

	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 MARÇO

	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 MARÇO

Restrição	Descrição	Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
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	1	3,6,10

### TERÇA-FEIRA | 3 DE MARÇO

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

### QUARTA-FEIRA | 4 DE MARÇO

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

### QUINTA-FEIRA | 5 DE MARÇO

Restrição	Descrição	Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Celíaco			
Lactose/APLV	Prato: DIETA		
Ovo	Prato: DIETA	4	2,14
Leguminosas			
Peixe/Moluscos	Prato: Empadão de carne	3,7,12	
Carne de porco			
Soja			

### SEXTA-FEIRA | 6 DE MARÇO

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

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) Sumos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Elaborado por: Susana Neves (0309N) e João Carepa (3)

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

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		
<b>Prato</b>	Filetes de pescada com molho à espanhola (coentros) coentros com batata assada	4,12	
<b>Dieta</b>	Filetes de pescada no forno ao natural com batata cozida	4	
<b>Vegetariano</b>	Seitan no forno com batata assada	1	
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		12
<b>Sobremesa</b>	Principal: laranja Alternativa: maçã, pera		
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo flamengo e sumo 100% fruta	1,7	

## TERÇA-FEIRA | 10 DE MARÇO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Brócolos		
<b>Prato</b>	Jardineira de porco e peru		
<b>Dieta</b>	Cubos de peru estufados simples com batata, cenoura e feijão verde		
<b>Vegetariano</b>	Jardineira de Soja	6	
<b>Salada</b>	Incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	Principal: maçã Alternativa: pera, banana		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

## QUARTA-FEIRA | 11 DE MARÇO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Couve flor		
<b>Prato</b>	Massada de peixe (pescada, red-fish, perca) e delícias do mar	1,3,4,6	10
<b>Dieta</b>	Massada de pescada simples	1,4	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Massinha de lentilhas gratinada (soja) no forno	1,6,7	3
<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve flor		
<b>Sobremesa</b>	Principal: banana Alternativa: pera, maçã		
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	1,7	

## QUINTA-FEIRA | 12 DE MARÇO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Couve coração com feijão manteiga		
<b>Prato</b>	Frango assado com laranja e arroz de açafrão		
<b>Dieta</b>	Perninha de frango no forno simples com arroz		
<b>Vegetariano</b>	Tofu às tirinhas com salsa e arroz de açafrão	1,6,12	
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, pepino		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Clementina Alternativa: banana, pera		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

## SEXTA-FEIRA | 13 DE MARÇO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Esferas verdes com círculos de cenoura		
<b>Prato</b>	Semi-círculos e paralelepípedos de peixe fritos com arroz de esferas verdes	1,2,3,4	6,7,9,10,12
<b>Dieta</b>	Paralelipipedos de pescada (filetes) no forno ao natural com arroz de cubos laranjas	4	
<b>Vegetariano</b>	Quadrados de tofu e legumes com arroz de cubos (de cenoura)	6	1
<b>Salada</b>	Semi-círculos de tomate, alface e cubos amarelos (milho)		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Cubos doces de laranja (bolo) Alternativa: maçã, clementina	1,3,7,8	
<b>Lanche</b>	Pão branco com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

$\pi$

### SABIAS QUE...

No dia 14 de março celebra-se o

### Dia Internacional da Matemática

É celebrado desde 2020 para destacar a importância da matemática na ciência e na sociedade. Também é também conhecido como o "Dia do Pi" (3,14)

Todos somos responsáveis pela saúde das gerações futuras



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: **Susana Neves (0309N)** e **João Carepa (3446N)**

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 | 9 DE MARÇO

	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>	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 | 10 DE MARÇO

	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>								
<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 MARÇO

	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>	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 | 12 DE MARÇO

	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>	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 | 13 DE MARÇO

	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>	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
<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 MARÇO

**Alergénios**  
**Contém** Pode conter  
vesfínia

Restrição				
	Celiaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	Prato: Perna de frango no forno com batata, cenoura e feijão verde		
	Carne de porco			
	Soja			

### TERÇA-FEIRA | 10 DE MARÇO

**Alergénios**  
**Contém** Pode conter  
vesfínia

Restrição				
	Celiaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas	Prato: DIETA		
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco	Prato: DIETA		
	Soja			

### QUARTA-FEIRA | 11 DE MARÇO

**Alergénios**  
**Contém** Pode conter  
vesfínia

Restrição				
	Celiaco	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	Prato: Bife de frango grelhado com massa	1	3,6,10
	Carne de porco			
	Soja	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		

### QUINTA-FEIRA | 12 DE MARÇO

**Alergénios**  
**Contém** Pode conter  
vesfínia

Restrição				
	Celiaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas	Sopa: Creme de cenoura	1	3,6,10
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco		1	3,6,10
	Soja			

### SEXTA-FEIRA | 13 DE MARÇO

**Alergénios**  
**Contém** Pode conter  
vesfínia

Restrição				
	Celiaco	Prato: DIETA		
	Lactose/APLV	Prato: DIETA		
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas	Sopa: Creme de legumes Prato: Geral com ARROZ DE CENOURA		
	Peixe/Moluscos	Prato: Bife de peru grelhado com arroz de cenoura		
	Carne de porco			
	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) 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

do por: **Susana Neves (0309N) e João Carepa**



# EMENTA ESCOLAR

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

## SEGUNDA-FEIRA | 16 DE MARÇO

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

## TERÇA-FEIRA | 17 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Abóbora		
<b>Prato</b>	Salmão à Praia Grande (salmão, ovo, batata, cenoura, abóbora, brócolos e azeitonas)	3,4	
<b>Dieta</b>	Filete de salmão no forno ao natural com batata cozida	4	
<b>Vegetariano</b>	Seitan à Praia Grande (seitan, batata, cenoura, abóbora, brócolos e azeitonas)	1	
<b>Salada</b>	Incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	Principal: laranja Alternativa: maçã, banana		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

## QUARTA-FEIRA | 18 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Espinafres com grão		
<b>Prato</b>	Caril de frango com arroz branco	7,12	1
<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com cenoura, abóbora e arroz branco		
<b>Vegetariano</b>	Caril de Grão e legumes com Arroz branco	6	
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, couve roxa		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Banana Alternativa: maçã, laranja		
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	1,7	

## QUINTA-FEIRA | 19 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Couve coração		
<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum com esparguete	1,4	3,6,10
<b>Dieta</b>	Massada de pescada simples	1,4	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja com esparguete	1,6	3, 10
<b>Salada</b>	Alface, tomate, milho	12	
<b>Sobremesa</b>	Principal: pera Alternativa: maçã, banana		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

## SEXTA-FEIRA | 20 DE MARÇO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Caldo verde		
<b>Prato</b>	Pá de porco assada com molho soja e mel e puré de batata	6,7,12	
<b>Dieta</b>	Cubos de peru estufados simples com cenoura, courgette abóbora e batata cozida		
<b>Vegetariano</b>	Seitan no forno com puré de batata	1,6	12
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, beterraba	12	
<b>Sobremesa</b>	Principal: Maçã Alternativa: pera, laranja		
<b>Lanche</b>	Pão branco com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

**Ano Letivo 2025/2026**

**SABIAS QUE...**

No dia 20 de março começa a...

**PRIMAVERA!**

Esta estação, marcada pelo equinócio, estende-se até ao solstício de verão, a 21 de junho.

Todos somos responsáveis pela saúde das gerações futuras



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: **Susana Neves (0309N)** e **João Carepa (3446N)**

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



# EMENTA ESCOLAR

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

**Entidade Fornecedora:** Associação Popular de

## 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 MARÇO

	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>	887,7/212,5	7,9	1,9	24,2	0,7	1,0	10,4	0,1
<b>DIETA</b>	628,42/150,2	6,7	1,1	10,8	1,2	1,1	11,4	0,3
<b>VEGETARIANO</b>	458,85/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	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>	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

### QUARTA-FEIRA | 18 DE MARÇO

	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 MARÇO

	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 MARÇO

	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



## NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

### SEGUNDA-FEIRA | 16 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

Restrição				
	Celíaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas	PRATO: DIETA		
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco	PRATO: DIETA		
	Soja			

### TERÇA-FEIRA | 17 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

Restrição				
	Celíaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo	PRATO: DIETA		
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos	PRATO: Jardineira de porco		
	Carne de porco			
	Soja			

### QUARTA-FEIRA | 18 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

Restrição				
	Celíaco	Prato: DIETA		
	Lactose/APLV	Prato: DIETA		
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas	Sopa: Espinafres (Sem grão)		
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco			
	Soja			

### QUINTA-FEIRA | 19 DE MARÇO

**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	Prato: Bolonhesa de carne picada		
	Carne de porco			
	Soja	Prato: geral com MASSA DE MILHO		

### SEXTA-FEIRA | 20 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

Restrição				
	Celíaco			
	Lactose/APLV	Prato: DIETA		
	Ovo			
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco	Prato: DIETA		
	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) Sumos; (13) Trêmçois;

(14) Moluscos

Elaborado por: Susana Neves (0309N) e João Carepa (3446N)

**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 Fornecedor:** Associação Popular de

## SEGUNDA-FEIRA | 23 DE MARÇO

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
<b>Sopa</b>	Creme de coentros		
<b>Prato</b>	Croquetes com arroz alegre	1,3,6	2,4,7,9,10
<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco		
<b>Vegetariano</b>	Estufado de cogumelos, cenoura e grão com arroz branco		
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate		12
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Laranja <b>Alternativa:</b> Maçã, Banana		
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo flamengo e sumo 100% fruta	1,7	

## TERÇA-FEIRA | 24 DE MARÇO

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
<b>Sopa</b>	Lentilhas e cenoura		
<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá	3,4	
<b>Dieta</b>	Salada de paloco com batata, brócolos e cenoura	4	
<b>Vegetariano</b>	Seitan à Gomes de Sá	1	
<b>Salada</b>	Tomate, milho e alface		12
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Maçã <b>Alternativa:</b> laranja, banana		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

## QUARTA-FEIRA | 25 DE MARÇO

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
<b>Sopa</b>	Agrião		
<b>Prato</b>	Bifanas estufadas com massa e salteado de couve, cenoura e abóbora	1	3,6,10
<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com massa	1	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno com massa e salteado de couve, cenoura e abóbora	1,6	3,10.
<b>Salada</b>	Incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Pudim Flan <b>Alternativa:</b> banana, maçã	7	
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	1,7	

## QUINTA-FEIRA | 26 DE MARÇO

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
<b>Sopa</b>	Alface		
<b>Prato</b>	Filete de escamudo com crosta de broa de milho e coentros, e arroz primavera	1,4	
<b>Dieta</b>	Filete de escamudo no forno ao natural com arroz de cenoura	4	
<b>Vegetariano</b>	Ervilhas guisadas com cogumelos, cenoura e arroz branco		
<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate		12
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Banana <b>Alternativa:</b> maçã, pera		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

## SEXTA-FEIRA | 27 DE MARÇO

		Alergénios Contém <small>Pode conter vestígios</small>	
<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda		
<b>Prato</b>	Ovos mexidos <i>au champignon</i> (cogumelos, cenoura e oregãos) com massa penne	1, 3	6,7,10
<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com massa penne	1	3,6, 10
<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos <i>au champignon</i> (cogumelos, cenoura e oregãos) com massa penne	1,3	6, 10
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate		12
<b>Sobremesa</b>	<b>Principal:</b> Pera <b>Alternativa:</b> Maçã, laranja		
<b>Lanche</b>	Pão branco com manteiga e leite meio-gordo simples	1,3,7	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) Tremçoço; (14) Moluscos

**Elaborado por:** Susana Neves (0309N) e João Carepa (3446N)

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

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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 MARÇO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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>	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>	388/92	1,2g	0,5g	17,5g	8,4g	0,9g	2g	0,4g

### QUARTA-FEIRA | 25 DE MARÇO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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 MARÇO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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>	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>	611/145	3,7g	2,1g	21,9g	9,2g	2,4g	4,8g	0,5g

### SEXTA-FEIRA | 27 DE MARÇO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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

## NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

### SEGUNDA-FEIRA | 23 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
	Celíaco	PRATO: DIETA		
	Lactose/APLV	PRATO: DIETA		
	Ovo	PRATO: DIETA		
	Leguminosas	PRATO: Geral com arroz de cenoura		
	Peixe/Moluscos			
	Carne de porco			
	Soja			

### TERÇA-FEIRA | 24 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
	Celíaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo	PRATO: DIETA		
	Leguminosas	SOPA: CREME DE LOMBARDO SEM LENTILHAS		
	Peixe/Moluscos	PRATO: Carne de porco estufada com batata cozida		
	Carne de porco			
	Soja			

### QUARTA-FEIRA | 25 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
	Celíaco	PRATO: geral com MASSA DE MILHO		
	Lactose/APLV			
	Ovo	PRATO: geral com MASSA DE MILHO		
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos		3	
	Carne de porco			
	Soja	PRATO: geral com MASSA DE MILHO		

### QUINTA-FEIRA | 26 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter

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

### SEXTA-FEIRA | 27 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter

Restrição	Descrição	Prato	Alergénios	
			Contém	Pode conter
	Celíaco	PRATO: geral com MASSA DE MILHO	4,7	2,14
	Lactose/APLV	PRATO: DIETA	4	
	Ovo	PRATO: DIETA	4,7	2,14
	Leguminosas			
	Peixe/Moluscos		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) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sumos; (13)

Tremoco: (14) Moluscos

Elaborado por: Susana Neves (0309N) e João Carepa (3446N)

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



# EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

# EMENTA ESCOLAR

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

## SEGUNDA-FEIRA | 30 DE MARÇO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Creme de legumes		
<b>Prato</b>	Salada Russa de atum	3,4	
<b>Dieta</b>	Salada de pescada com batata, cenoura e feijão-verde	4	
<b>Vegetariano</b>	Salada Russa de Seitan	1	
<b>Salada</b>	Incorporado no prato		
<b>Sobremesa</b>	Principal: laranja <span style="float: right;">Alternativa: Maçã, pera</span>		
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo flamengo e sumo 100% fruta	1,7	

## TERÇA-FEIRA | 31 DE MARÇO

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Lombardo		
<b>Prato</b>	Perna de Peru Assada com Arroz branco		
<b>Dieta</b>	Perna de peru assada ao natural com arroz branco		
<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno com arroz branco	6	12
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Maçã <span style="float: right;">Alternativa: laranja, pera</span>	7	
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga e leite meio-gordo simples	1,7	

## QUARTA-FEIRA | 1 DE ABRIL

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Nabiças		
<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com batata, brócolos, cenoura e couve flor	4	
<b>Dieta</b>	Lombos de pescada no forno ao natural com batata, brócolos, cenoura e couve flor	4	
<b>Vegetariano</b>	Guisado de lentilhas com cenoura, brócolos, couve flor e batata cozida		1,6
<b>Salada</b>	Incorporados no prato		
<b>Sobremesa</b>	Principal: pera <span style="float: right;">Alternativa: banana, maçã</span>	7	
<b>Lanche</b>	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã/pera)	7	

## QUINTA-FEIRA | 2 DE ABRIL

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Cenoura		
<b>Prato</b>	Lasanha de carne picada mista	1,7	3,6,10
<b>Dieta</b>	Picadinho simples de aves com esparguete	1	3,6,10
<b>Vegetariano</b>	Lasanha de Tofu e Espinafres	1,6,7	3,6,10,12
<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate		
<b>Sobremesa</b>	Principal: Banana <span style="float: right;">Alternativa: maçã, laranja</span>		
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

## SEXTA-FEIRA | 3 DE ABRIL

		<b>Alergénios</b>	
		Contém	Pode conter vestígios
<b>Sopa</b>	Alho francês		
<b>Prato</b>	Abrótea estufada com arroz de cenoura e couve lombardo salteada com abóbora	4	
<b>Dieta</b>	Abrótea estufada simples com batata e couve lombarda e abóbora cozida	4	
<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão preto, cenoura e alho francês com arroz de cenoura		6
<b>Salada</b>	Incorporado no prato	12	
<b>Sobremesa</b>	Principal: Pera <span style="float: right;">Alternativa: Maçã, laranja</span>		
<b>Lanche</b>	Pão branco com manteiga e leite meio-gordo simples	1,3,7	5,8,11

Todos somos responsáveis pela saúde das gerações futuras



**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:** Susana Neves (0309N) e João Carepa (3446N)

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



# EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D.MartinhoVaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de

## Declaração nutricional por 100g\*:

### SEGUNDA-FEIRA | 30 DE MARÇO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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>								
<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 | 31 DE MARÇO

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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>	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>	388/92	1,2g	0,5g	17,5g	8,4g	0,9g	2g	0,4g

### QUARTA-FEIRA | 1 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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 | 2 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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>	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>	611/145	3,7g	2,1g	21,9g	9,2g	2,4g	4,8g	0,5g

### SEXTA-FEIRA | 3 DE ABRIL

	Energia (kj/kcal)	Lípidos	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>								
<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

## NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

### SEGUNDA-FEIRA | 30 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

Restrição			Alergénios	
	Contém	Pode conter vestígios	Contém	Pode conter vestígios
Celíaco				
Lactose/APLV				
Ovo	PRATO: DIETA			
Leguminosas				
Peixe/Moluscos	PRATO: Perna de frango no forno com batata, cenoura e feijão verde			
Carne de porco				
Soja				

### TERÇA-FEIRA | 31 DE MARÇO

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

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

### QUARTA-FEIRA | 1 DE ABRIL

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

Restrição			Alergénios	
	Contém	Pode conter vestígios	Contém	Pode conter vestígios
Celíaco				
Lactose/APLV				
Ovo				
Leguminosas				
Peixe/Moluscos	PRATO: JARDINEIRA DE VACA		3	
Carne de porco				
Soja				

### QUINTA-FEIRA | 2 DE ABRIL

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

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

### SEXTA-FEIRA | 3 DE ABRIL

**Alergénios**  
Contém Pode conter vestígios

Restrição			Alergénios	
	Contém	Pode conter vestígios	Contém	Pode conter vestígios
Celíaco				
Lactose/APLV				
Ovo				
Leguminosas				
Peixe/Moluscos				
Carne de porco	PRATO: ARROZ DE CARNES COM LEGUMES			
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) Sumos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Elaborado por: Susana Neves (0309N) e João Carepa (3446N)

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