

Nome da Instituição: APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco


EMENTA SEMANAL: 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022
Alergénios
Declaração Nutricional por 100g:

2 a F E R I A	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Picadinho de carne com arroz de cenoura
	DIETA	Picadinho de carne de vaca estufado simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Estufado de soja com arroz de cenoura
	SALADA	Salada de alface frisada, tomate, cenoura ripada
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã royal gala; banana; pera
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.

Contém	Pode conter vestígios
	1,3,6,7,12
6	1,3,6,7
1,7	

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
254,6/60,6	0,9	0,1	11,5	2,3	1,9	1,6	0,2
933,2/223	11,4	2,6	19,1	1,1	1,5	15,9	0,2
889,4/212,5	9,8	2	22,4	1,8	2	11,1	0,1
889,4/212,6	9,8	2	22,4	1,8	2	11,1	0,1
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

 3
a

 F
E
R
I
A
D
O

FERIADO

4 a F E R I A	SOPA	Sopa de espinafres
	PRATO	Massa fusilli salteada com atum, cogumelos, milho, cenoura, tomate e feijão-verde
	DIETA	Abrótea no forno com batata, cenoura e couve-flor cozidas
	VEGETARIANO	Massa fusilli salteada com feijão-manteiga, cogumelos, milho, cenoura, tomate e feijão-verde
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden; pera, laranja
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

Contém	Pode conter vestígios
1,4	3,12
1	3
1,7	3

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,20
894,9/213,9	9,3	1,5	20,7	1,8	1,3	11,5	0,44
763,2/182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,20
612,9/146,5	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,09
-	-	-	-	-	-	-	-
804,5/192,0	8,4	5,19	27,6	27,6	0,9	3,2	0,15
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

5 a F E R I A	SOPA	Sopa de brócolos
	PRATO	Perninhas de frango estufadas com arroz de ervilhas
	DIETA	Perninhas de frango estufadas ao natural com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz de ervilhas
	SALADA	Salada de alface frisada, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Banana; maçã golden; laranja
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	

Contém	Pode conter vestígios
1	12
3,7	12
1,7	

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
887,4/212,12	9,8	2,0	22,3	1,7	1,9	11,1	0,1
866,2/207,0	10,5	2,0	20,1	1,7	1,8	10,5	0,1
615,2/147,0	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

6 a F E R I A	SOPA	Sopa grão de nabiças
	PRATO	Pescada no forno à Portuguesa com batata cozida
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata, cenoura, brócolos e salsa
	SALADA	Brócolos, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Clementinas; kiwi; pera
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1,7	

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
323,8/77,4	1	0,1	13,4	2	3	3,3	0,2
491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3
424,3 /101,4	5	1	6	1	1	8	0,2
512,9/122,6	3,9	0,5	17,5	1,7	2,9	4,1	0,1
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

 Ementa elaborada por: **Rafaela Castanheira**

 Número da Ordem dos Nutricionistas: **4328N**

✘ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE. ✘

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Nome da Instituição: APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco


EMENTA SEMANAL: 7 a 11 de Novembro de 2022

2 a F E I R A	SOPA	Creme de alho francês
	PRATO	Almôndegas de aves com molho de tomate com esparguete
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas com esparguete
	SALADA	Salada de alface frisada, alface roxa e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã royal gala; banana; pera
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.

Alergénios	
Contém	Pode conter vestígios
1	3,6,7,12
1	3
1	3,6,12
	12
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
328,7/78,6	1,3	0,2	14,2	2,0	1,8	2,2	0,1
1159/277,1	13	2,6	28,7	1,3	2,1	14,5	0,1
931,5/222,6	11,4	2,6	18,9	0,9	1,5	15,9	0,2
794,2/189,8	5,8	0,8	29,1	2,2	2,6	4,7	0,3
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

3 a F E I R A	SOPA	Sopa de grelos
	PRATO	Tintureira de cebolada no forno com arroz primavera
	DIETA	Tintureira no forno ao natural com arroz primavera
	VEGETARIANO	Tofu de cebolada com arroz primavera
	SALADA	Feijão-verde, cenoura, milho
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina; maçã royal gala; banana
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	

4	
4	
6	12
1,7	

243,9/58,3	1,3	0,2	9,8	2,3	2,1	1,8	0,2
491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3
424,3/101,4	4,8	0,8	6,2	1,1	1,2	8,1	0,2
481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,1
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

4 a F E I R A	SOPA	Creme de couve-flor
	PRATO	Perna de peru estufada com batata assada
	DIETA	Perna de peru no forno ao natural com batata
	VEGETARIANO	Estufadinho de batata, grão, cenoura e feijão-verde
	SALADA	Salada de alface frisada, couve roxa e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden; pera, laranja
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã e pera)	

	12
1,7	3

246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
581,1/138,9	7,2	1,4	5,3	0,5	0,6	13,1	0,2
558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2
425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,1
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

5 a F E I R A	SOPA	Sopa de feijão-branco com nabijas
	PRATO	Massinha de peixe (tamboril, pescada) delícias do mar, coentros
	DIETA	Massinha simples de pescada com coentros
	VEGETARIANO	Massinha de feijão manteiga, alho-francês, cenoura e coentros
	SALADA	Salada de tomate, alface e couve-roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Banana; maçã golden; laranja
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	

1,4	2,3,12,14
1,4	3
1	3,12
	12
1,7	

344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,3
739,5/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,1
609,5/145,7	6,3	1,0	11,3	1,4	1,2	10,7	0,3
500,3/119,6	3,2	0,5	15,1	2,1	7,1	7,2	0,1
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

6 a F E I R A	SOPA	Sopa de lombardo
	PRATO	Pá de porco estufada com batata doce, abóbora, cenoura no forno com ervas aromáticas
	DIETA	Frango estufado simples com batata doce
	VEGETARIANO	Seitan no tacho com batata doce, abóbora e cenoura
	SALADA	Abóbora, cenoura, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Clementinas; kiwi; pera
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	



1	12
1,7	

246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
838,2/200,4	9,6	2	20,9	0,7	1	10,7	0,1
755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
237,5/56,7	3,1	0,5	5,9	2,0	1,6	1,2	0,1
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

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

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

✖ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE. ✖

Nome da Instituição: APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)

Escola:

Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco



EMENTA SEMANAL: 14 a 18 de Novembro de 2022

Alergénios

Contém Pode conter vestígios

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kJ/kcal) Lipídios (g) dos quais saturados Hidratos de Carbono Dos quais açúcares Fibra Proteínas Sal

2 ª F E I R A	SOPA	Sopa de cenoura com coentros			328,7/78,6	1,3	0,2	14,2	2,0	1,8	2,2	0,1
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá (batata, paloco e ovo)	3,4		581,5/139,1	8,1	1,4	4,7	0,4	0,6	11,8	0,3
	DIETA	Salada de paloco, batata e cenoura	4		560,3/133,9	5,4	0,9	6,6	1,0	1,2	14,5	1,4
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata, cenoura, brócolos e tofu	6		622,3/148,7	7,5	1,1	13,3	1,4	3,1	6,6	0,1
	SALADA	Cenoura, milho e tomate			356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden, pera e clementina			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
3 ª F E I R A	SOPA	Sopa de Alface			243,9/58,3	1,3	0,2	9,8	2,3	2,1	1,8	0,2
	PRATO	Macarronada (vaca, porco, cenoura, feijão-verde)	1	3,12	802,2/191,7	10,9	1,3	11,3	1,3	2,6	11,8	0,5
	DIETA	Macarronada simples de vaca	1	3	609,5/145,7	6,3	1,0	11,3	1,4	1,2	10,7	0,3
	VEGETARIANO	Macarronada de soja	1,6	3	717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1
	SALADA	Feijão-verde, cenoura, tomate		12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja; pêra; maçã golden			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
4 ª F E I R A	SOPA	Sopa Juliana			246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,2
	PRATO	Empadão (de arroz) de soja	6		581,1/138,9	7,2	1,4	5,3	0,5	0,6	13,1	0,2
	DIETA	Arroz simples de soja com cenoura	6		558/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,2
	VEGETARIANO	Empadão (de arroz) de soja	6		581,1/138,9	7,2	1,4	5,3	0,5	0,6	13,1	0,2
	SALADA	Salada de alface frisada, couve roxa e cenoura		12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden; pera, laranja			804,5/192,0	8,4	5,19	27,6	27,6	0,9	3,2	0,15
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã e pera)	1,7	3	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
5 ª F E I R A	SOPA	Sopa de feijão catarino			344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,3
	PRATO	Frango de fricassé com massa farfalle	1,3	12	879,8/210,3	9,3	2,1	17,2	1,2	1,4	14,0	0,1
	DIETA	Frango estufado simples com massa farfalle	1	3	786,3/187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	VEGETARIANO	Massada de lentilhas com feijão-verde e cenoura	1	3	597,8/142,9	6,8	1,0	16,4	2,0	2,3	3,6	0,1
	SALADA	Salada de tomate, alface e cenoura ralada		12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
	FRUTA/SOBREMESA	Banana; maçã golden; laranja			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4
6 ª F E I R A	SOPA	Sopa de brócolos			267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	PRATO	Rissóis de peixe com arroz de tomate	1,3,4,12,14	2,5,6,7,8,9,10,11,13	1008,9/241,3	12,4	1,6	27,4	1,4	1,5	4,3	0,6
	DIETA	Filetes de pescada no forno com cenoura, alho-francês e arroz	1,4	3	738,9/174,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
	VEGETARIANO	Tofu dourado no forno com ervas aromáticas, arroz de tomate	1,6	3	421,3/100,7	3,6	0,5	12,5	1,2	1,6	4,3	0,1
	SALADA	Cenoura ripada, alface frisada e milho		12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
	FRUTA/SOBREMESA	Clementinas; kiwi; pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

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

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

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- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Nome da Instituição:	APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)
----------------------	--

Escola:	Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco	
---------	---	--

EMENTA SEMANAL: 21 a 25 de Novembro de 2022

Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal

2 a F E I R A	SOPA	Creme de abóbora com hortelã
	PRATO	Jardineira de Perú (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)
	DIETA	Perú estufado simples com batata e feijão-verde
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)
	SALADA	(incorporado no prato)
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã royal gala; banana; pera
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.

		328,7/78,6	1,3	0,2	14,2	2,0	1,8	2,2	0,1
		456,3/109	5,7	1	6,5	1,4	1,4	7,9	0,1
		534,5/127,6	5,7	1,2	5,4	0,8	0,7	13,5	0,2
		204,1/70,5	3,9	0,5	6,4	1,7	2,2	2,5	0,1
		-	-	-	-	-	-	-	-
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

3 a F E I R A	SOPA	Sopa de couve coração
	PRATO	Bolonhesa de atum
	DIETA	Massada simples de pescada
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Salada de alface frisada, couve-roxa e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina; maçã royal gala; banana
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

		243,9/58,3	1,3	0,2	9,8	2,3	2,1	1,8	0,2
1,4	3,12	802,2/191,7	10,9	1,3	11,3	1,3	2,6	11,8	0,5
1,4	3	609,5/145,7	6,3	1,0	11,3	1,4	1,2	10,7	0,3
1,6	3	717,9/171,6	8,5	1,2	15,5	2,4	4,0	8,0	0,1
	12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

4 a F E I R A	SOPA	Creme de courgette
	PRATO	Hamburguer de aves com arroz de milho e cenoura
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com arroz de milho e cenoura
	SALADA	Salada de alface, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden; pera, laranja
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã e pera)

		267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
1,12	3,6,7,9,10	837,1/200,1	7,1	1,4	19,9	1,5	1,7	13,7	0,1
		786,3/187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
1,3,6		884,9/163,7	8,8	1,7	15,3	1,8	1,7	5,6	0,1
	12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
		804,5/192,0	8,4	5,19	27,6	27,6	0,9	3,2	0,15
1,6,7,12		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

5 a F E I R A	SOPA	Sopa de macedonia
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata cozida
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Estufado de feijão branco com batata, cenoura e brócolos
	SALADA	Cenoura ripada, brócolos, tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Banana; maçã golden; laranja
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta

		344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,3
4	12	738,9/174,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
4		738,9/174,3	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
	12	475,0/113,5	3,2	0,5	14,7	2,2	6,5	6,2	0,1
		356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

6 a F E I R A	SOPA	Sopa de feijão-verde
	PRATO	Bifanas à salsicheiro com arroz branco
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com arroz branco
	SALADA	Salada de alface, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Clementinas; kiwi; pera
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

		267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
	6,12	837,1/200,1	7,1	1,4	19,9	1,5	1,7	13,7	0,1
		786,3/187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
1		884,9/163,7	8,8	1,7	15,3	1,8	1,7	5,6	0,1
	12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4


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

✘ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE. ✘

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- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Nome da Instituição:	APAC (Associação Popular de Apoio à Criança)
----------------------	--

Escola:	Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco	
---------	---	--

EMENTA SEMANAL: 28 de Novembro a 2 de Dezembro de 2022

Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal

2 a F E I R A	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Feijoadinha infantil (porco, feijão, couve lombarda, cenoura) e arroz branco
	DIETA	Cubos de peru estufados com cenoura e arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de soja
	SALADA	(incorporados no prato)
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã royal gala; banana; pera
	LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e leite m.g.

	12	328,7/78,6	1,3	0,2	14,2	2,0	1,8	2,2	0,1
		881,6/210,7	9,9	2,4	21,1	1,2	2,8	11	0,5
6		814,4/194,7	6,4	1,2	23,8	0,8	1,1	9,7	0,1
		689,6/164,8	9,0	1,2	11,5	3,1	4,9	9,3	0,1
		-	-	-	-	-	-	-	-
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

3 a F E I R A	SOPA	Sopa de juliana
	PRATO	Abrótea no forno com molho de limão e batata
	DIETA	Abrótea no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu dourado no forno com ervas aromáticas e batata
	SALADA	Salada de tomate, beterraba e alface
	FRUTA/SOBREMESA	Pera; maçã golden; clementinas
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples

	7,12	243,9/58,3	1,3	0,2	9,8	2,3	2,1	1,8	0,2
4		459,8/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
		459,8/109,10	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,3
1,6		424,5/101,5	7,3	1,0	4,9	1,3	1,8	3,9	0,1
	12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

4 a F E I R A	SOPA	Sopa de agrião
	PRATO	Frango de tomatada com esparguete
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete
	VEGETARIANO	Seitan de tomatada com esparguete
	SALADA	Salada de alface, cenoura e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã golden; pera, laranja
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã e pera)

1,12	3,6,7,9,10	344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,3
		1209,0/233,5	8,3	1,2	28,9	1,3	1,5	10,1	0,8
		750,9/180,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
1,3,6		780,5/186,6	3,3	0,6	29,0	2,2	9,0	9,4	0,3
	12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,6,7,12		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

5 a F E I R A	SOPA	
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	

FERIADO

6 a F E I R A	SOPA	Sopa de alho francês
	PRATO	Douradinhos com arroz de tomate
	DIETA	Pescada no forno simples com batata e feijão-verde cozidos
	VEGETARIANO	Nougettes de brócolos com arroz de tomate
	SALADA	Salada de alface, cenoura e couve-roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Clementinas; kiwi; pera
	LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples

1,3,4,12,14	2,5,6,7,8,9,10,11,13	267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,3
		612,5/146,4	9,7	2,1	7,0	2,1	1,8	7,7	0,1
4		591,1/141,0	9,7	2,0	6,7	2,2	1,9	6,8	0,2
1,3,7	12	601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,1
	12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,0
		197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

Ementa elaborada por: **Rafaela Castanheira**
Número da Ordem dos Nutricionistas: **4328N**
Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim;
6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.
Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.