

Instituição: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)			Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco									
EMENTA SEMANAL: 6 A 10 DE NOVEMBRO DE 2023			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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
2ª FEIRA	SOPA	Alho-francês			239,8/57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,16
	PRATO	Arroz à Valenciana simples (cubos de porco, cubos de peru, ervilhas e cenoura)		12	987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com arroz branco			919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
	VEGETARIANO	Arroz à Valenciana vegetariano (cogumelos, ervilhas e cenoura)			293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
	SALADA	Alface frisada e couve-roxa			356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã golden, laranja			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6
3ª FEIRA	SOPA	Agrião			231,1/55,2	0,9	0,1	9,9	2,0	2,0	1,8	0,24
	PRATO	Abrótea de cebolada no forno com batata cozida	4	12	572,9/136,9	6,9	1,4	5,1	0,5	0,6	13,5	0,22
	DIETA	Abrótea no forno ao natural com batata cozida	4		555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,22
	VEGETARIANO	Estufado de grão com batata, courgette, brócolos e cenoura			458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,14
	SALADA	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos			356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): pera, banana			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	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
4ª FEIRA	SOPA	Grão com couve-lombarda			344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,31
	PRATO	Frango de tomatada com massa espiral	1	3,12	919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
	DIETA	Frango estufado simples com massa espiral	1	3	919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
	VEGETARIANO	Soja grossa de tomatada com massa espiral	1,6	3	293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
	SALADA	Alface frisada, pepino e milho		12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã royal gala Opção (2): laranja, pera			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)		1		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6
5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde			549,2/131,3	4,8	1,2	4,4	0,5	0,5	17,6	0,30
	PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	4		491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,26
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz branco	4		460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2,0	1,7	12,1	0,30
	VEGETARIANO	Estufadinho de tofu com lentilhas, arroz de cenoura	6		615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,16
	SALADA	Alface frisada, tomate e cenoura ralada		12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, laranja			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	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
6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com hortelã			223,8/53,5	1,3	0,2	9,1	1,9	1,5	1,3	0,16
	PRATO	Pá de porco estufada com mix de batata, batata-doce, abóbora e cenoura no forno com ervas aromáticas			838,2/200,4	9,6	2,0	20,9	0,7	1,0	10,7	0,10
	DIETA	Frango estufado simples com mix de batata, batata-doce, abóbora e cenoura no forno			755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,20
	VEGETARIANO	Seitan e feijão-encarnado no tacho com mix de batata, batata-doce, abóbora e cenoura no forno com ervas aromáticas	1		237,5/56,7	3,1	0,5	5,9	2,0	1,6	1,2	0,07
	SALADA	Incorporado no prato			-	-	-	-	-	-	-	-
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: clementina Opção (2): banana, maçã			197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
	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


 Ementa elaborada por: Veronika Blazhchuk
Número da Ordem dos Nutricionistas: 3216N

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.

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

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

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

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

EMENTA SEMANAL: 13 A 17 DE NOVEMBRO DE 2023	
--	--

Alergenios	
Contém	Pode conter vestígios

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

2ª FEIRA	SOPA	Grelas
	PRATO	Croquetes de carne com arroz de ervilhas
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	<i>Nuggets</i> de brócolos com arroz de ervilhas
	SALADA	Alface frisada, tomate e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): clementina, banana
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	

1,2,3,7	4,5,6,8,9,10,11,12,13,14
1,3,6	12
1,7	

190,8/45,6	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,14	
1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6	0,50	
846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,20	
617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,14	
66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,05	
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00	
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	

3ª FEIRA	SOPA	Feijão-catarino com espinafres
	PRATO	Redfish no forno com batata cozida
	DIETA	Redfish no forno ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Estufadinho de feijão branco com grelos, cenoura, tomate e batata
	SALADA	grelas, cenoura e tomate salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã golden, laranja
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	

4	
4	
1,7	

344,5/82,3	1,7	0,2	13,2	1,7	3,4	3,3	0,26	
533,2/127,4	7,5	1,3	4,6	0,5	0,7	10,2	0,44	
662,7/158,4	7,1	1,2	9,8	0,8	1,9	13,5	1,81	
246,6/58,9	3,3	0,5	5,9	2,0	1,7	1,3	0,08	
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00	
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00	
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	

4ª FEIRA	SOPA	Couve-flor
	PRATO	Rancho simples de peru (perna de peru, macarronete, grão, cenoura, couve-coração e lombardo)
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com couve-coração, alho-francês e cenoura com macarronete
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (cogumelos, macarronete, grão, cenoura, couve-coração e lombardo)
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: gelatina Opção (2): banana, pera
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

1	3
1	3
1	3
1	

248,9/59,5	1,3	0,2	9,6	2,3	1,8	2,3	0,16	
844,9/201,9	8,0	1,7	20,0	1,3	1,7	14,1	0,17	
904,0/216,1	6,7	1,4	22,0	1,0	1,7	16,3	0,20	
706,3/168,8	5,1	0,7	26,5	2,6	2,4	3,7	0,11	
-	-	-	-	-	-	-	-	
804,5/192,0 197,4/47,2	8,4/0,3	5,19/0,0	27,6/10,5	27,6/10,3	0,9/2,0	3,2/0,7	0,15/0,00	
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	

5ª FEIRA	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá
	DIETA	Salada simples de pescada (batata, cenoura, feijão-verde e brócolos)
	VEGETARIANO	Seitan à Gomes de Sá
	SALADA	Alface frisada, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã, laranja
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	

3,4	
4	
1	
	12
1,7	

246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,17	
769,8/184,0	5,2	0,8	25,4	0,6	1,0	8,3	0,28	
796,7/190,4	5,5	0,9	25,1	0,6	1,0	9,5	0,23	
612,9/146,5	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,09	
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00	
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00	
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	

6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com ervilhas
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com molho de limão e coentros com massa espiral salteada com cenoura ralada e pimento vermelho
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa espiral, cenoura e feijão-verde cozidos
	VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor e queijo com massa espiral salteada com cenoura ralada e pimento vermelho
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): pera, banana
LANCHE	Pão branco com manteiga e leite simples	

1,6	2,3,4,7
1	3
1,3,7,11	
1,7	

350,9/83,9	2,2	0,3	13,8	1,3	1,5	1,9	0,30	
1010,1/241,4	9,2	2	26	0,4	1	12,8	0,40	
859,9/205,3	6,2	1,3	21,5	0,2	0,7	15,4	0,20	
547,8/130,9	5,3	0,8	16,3	1,3	2,5	4,0	0,08	
-	-	-	-	-	-	-	-	
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00	
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	

Ementa elaborada por: Veronika Blazhchuk
Número da Ordem dos Nutricionistas: 3216N

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.

Instituição:		Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)		Escola:		Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco							
EMENTA SEMANAL: 20 A 24 DE NOVEMBRO DE 2023				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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
2ª FEIRA	SOPA	Creme de <i>courgette</i> e hortelã				206,49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,18
	PRATO	Empadão de atum e legumes (cenoura, alho-francês e <i>courgette</i>) com ervas aromáticas (com puré de batata)		1,4,7	3,12	580,6/138,8	9,1	2	6,8	1,7	1,2	7,3	0,20
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos		4		717,8/171,6	4,9	0,8	22,4	0,9	1,0	8,9	0,22
	VEGETARIANO	Salada Mexicana (batata, feijão-encarnado, cenoura, <i>courgette</i> e milho)				429,1/102,6	2,9	0,4	15,8	1,7	2,8	3,1	0,26
	SALADA	Incorporado no prato				-	-	-	-	-	-	-	-
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): pera, laranja				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		1,7	3	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	
3ª FEIRA	SOPA	Macedónia				266,2/63,6	1,4	0,2	10,7	2,3	2,4	1,9	0,18
	PRATO	Bolonhesa de soja		1,6	3	693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,17
	DIETA	Soja fina estufada com esparguete		1,6	3	558,0/133,6	5,9	1,3	4,3	0,3	0,4	15,7	0,20
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja		1,6	3	693,2/165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,17
	SALADA	Alface frisada, cenoura ralada e tomate			12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: abacaxi Opção (2): banana, maçã golden				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
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	1,40	
4ª FEIRA	SOPA	Couve-coração				225,2/53,8	0,6	0,1	10,3	2,3	2,1	1,8	0,24
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida		4		485,7/116,1	5,7	0,9	6,6	1,0	1,2	9,3	0,28
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida		4		485,7/116,1	5,7	0,9	6,6	1,0	1,2	9,3	0,28
	VEGETARIANO	Estufadinho de batata, grão, cenoura, <i>courgette</i> e feijão-verde				425,5/101,7	2,8	0,4	13,2	2,0	5,8	5,6	0,06
	SALADA	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos				356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): maçã royal gala, laranja				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)		1,7		1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40	
5ª FEIRA	SOPA	Puré de feijão-encarnado				426,5/101,9	2,1	0,3	16,7	2,2	3,1	3,7	0,18
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e arroz branco			12	987,7/236,1	6,7	1,3	29,4	1,3	2,4	13,7	0,20
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco				755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,20
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com arroz branco		1		235,9/56,4	3,1	0,5	5,9	2,1	1,7	1,3	0,06
	SALADA	Alface frisada, pepino e beterraba			12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): pera, laranja				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
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	1,40	
6ª FEIRA	SOPA	Alface				243,9/58,3	1,3	0,2	9,8	2,3	2,1	1,8	0,20
	PRATO	Massinha de tamboril e pescada com delícias do mar e coentros		1,4	2,3,6,7,10,12,14	739,48/176,7	5,9	0,9	25,6	2,0	2,2	4,6	0,08
	DIETA	Massinha simples de tamboril e pescada com coentros		1,4	3	459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,25
	VEGETARIANO	Massinha salteada com lentilhas, cogumelos, milho, cenoura, tomate e feijão-verde		1	3	612,9/146,5	2,9	0,5	23,2	1,8	6,6	6,4	0,09
	SALADA	Alface frisada, couve-roxa e milho			12	356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: laranja Opção (2): maçã golden, banana				197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
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	1,40	

Ementa elaborada por: Veronika Blazhchuk
Número da Ordem dos Nutricionistas: 3216N

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

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

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

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

EMENTA SEMANAL: 27 DE NOVEMBRO A 1 DE DEZEMBRO DE 2023

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Chilli beans (carne picada mista, feijão-manteiga e milho) com arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Chilli beans (soja granulada, feijão-manteiga e milho) com arroz branco
	SALADA	Alface frisada, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: pera Opção (2): banana, maçã
LANCHE	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
6	12
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
267,5/64,0	1,6	0,2	10,7	1,9	1,6	1,5	0,30
964,1/230,4	10,0	2,0	24,8	1,8	3,5	12,8	0,11
755,6/181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,20
689,6/164,8	9,0	1,2	11,5	3,1	5,0	9,0	0,00
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

3ª FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve-portuguesa
	PRATO	Tintureira no forno com pimentos e batata cozida
	DIETA	Tintureira assada ao natural com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu no forno com pimentos e batata cozida
	SALADA	Brócolos e cenoura cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: gelatina tutti frutti Opção (2): banana, pera
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e leite simples	

4	
4	
6	
1,7	

195,4/46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,16
433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
433,1/103,5	4,9	0,8	6,3	1,1	1,2	8,4	0,23
515,4/123,2	3,5	0,5	19,1	1,6	2,5	3,4	0,09
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
804,5/192,0	197,4/47,2	8,4/0,3	5,19/0,0	27,6/10,5	27,6/10,3	0,9/2,0	3,2/0,7
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

4ª FEIRA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Perna de frango assada com arroz de tomate
	DIETA	Perna de frango assada ao natural com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Salteado de ervilhas, cogumelos e espinafres com arroz de tomate
	SALADA	Alface frisada, pepino e beterraba ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: banana Opção (2): maçã, laranja
LANCHE	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pêra)	

	12
	12
1	

246,4/58,9	1,5	0,2	9,1	1,8	2,0	2,2	0,22
919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
919,7/219,8	6,8	1,4	23,0	1,1	1,8	16,0	0,19
293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
356,7/85,3	2,4	0,5	9,0	1,3	1,5	6,7	0,00
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

5ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Jardineira de pota
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com cogumelos
	SALADA	Incorporado no prato
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta principal: maçã golden Opção (2): pera, banana
LANCHE	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	

	2,4
14	
4	
1	

246,3/58,9	1,3	0,2	9,7	2,1	2,1	1,9	0,20
459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,25
459,77/109,9	5,3	0,8	6,6	1,0	1,2	8,8	0,25
293,8/70,2	2,8	0,4	8,7	2,7	2,3	2,5	0,08
-	-	-	-	-	-	-	-
197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,00
1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,40

6ª FEIRA	SOPA	FERIADO
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
LANCHE		

Ementa elaborada por: Veronika Blazhchuk
Número da Ordem dos Nutricionistas: 3216N

✂ 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.