

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

Nome da Instituição:			Escola:									
EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Fevereiro 2024			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 F E I R A	SOPA	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata e grão-de-bico cozido	4		611/146	3,6	0,6	20	1,1	3	10,3	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes			532/127	2,9		19,4			5,7	
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, maçã e kiwi			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo	1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3
3ª F E I R A	SOPA	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de legumes (ervilhas e milho)			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco			837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Clementina, maçã e laranja			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
4ª F E I R A	SOPA	Puré de couve-flor			155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata assada	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Perca simples no forno com batata cozida	4		377/90	2,6	0,4	10	1,2	1,1	6,8	0,3
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, pera e banana			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de frango	1	6	551/132	1,1	0,3	24,9	7	2,7	5,1	0,7
5ª F E I R A	SOPA	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Almondegas estufadas com arroz branco	6,7		963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco			1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas			703/168	3,4		28,9			5,5	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal, laranja e maçã		12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
6ª F E I R A	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Massada de peixe (pescada, abrótea e maruca)	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozidos	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	SALADA	Alface, tomate e pepino			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pera e banana			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce	1		613/146	0,7	0,1	31,6	13,4	2,9	3,5	0,2
Ementa elaborada por: Inês Martins Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N					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. ✖												

<i>Ementa elaborada por: Inês Martins</i> <i>Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N</i>	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.	<i>Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.</i>
✖ <i>Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.</i> ✖		



Nome da Instituição:			Escola:									
EMENTA SEMANAL 27 de Fevereiro a 3 de Março 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 F E I R A	SOPA	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco	1,7,10		595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	0,3
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura			611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4			5,9	
	SALADA	Alface, milho e cenoura			206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Pera, tangerina e banana			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo	1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3	
3ª F E I R A	SOPA	Agrião										
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com puré de batata	1,4,7		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida	4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)			193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã e pera			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4	
4ª F E I R A	SOPA	Grão com nabijas			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Kiwi, banana e maçã			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de frango	1	6	551/132	1,1	0,3	24,9	7	2,7	5,1	0,7	
5ª F E I R A	SOPA	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	DIETA	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	SALADA	Incorporados: brócolos, cenoura e couve-flor			164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal, laranja e maçã		12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4	
6ª F E I R A	SOPA	Brócolos e couve-flor			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Peru estufado com massa fusilli tricolor	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	SALADA	Alface, tomate e pepino			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Tangerina, pera e banana			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce	1		613/146	0,7	0,1	31,6	13,4	2,9	3,5	0,2	

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

✖ **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.