

Instituição:					Escola:											
EMENTA SEMANAL 4 a 8 DE Março 2024					Alergénios (colocar o número correspondente)		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			
2ª FEIRA	SOPA	Agrião					168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1		
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos					662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4		
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos			4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3		
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos			4		448/107	4,2		13,3			4			
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate					158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pera Opções (2): 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 FEIRA															1,4	0,1
	SOPA	Puré de abóbora					151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	16,1	0,4		
	PRATO	Ovos mexidos com massa macarrão			1,3		595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	20,6	0,4		
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão			1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	7,5			
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano			1		440/105	2,3		16,4			1,4	0,2		
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes					117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	0	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Maçã e pera					226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	5,2	0,4		
4ª FEIRA	SOPA	Feijão encarnado com couve					205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1		
	PRATO	Filetes de pescada no forno em cebolada com batata			4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3		
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida			4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3		
	VEGETARIANO	Legumes à Brás			6		494/118	3,8		16			5,1			
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos					159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Kiwi Opções (2): 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 FEIRA	SOPA	Feijão-verde					172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1		
	PRATO	Frango assado com massa penne			1		925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4		
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne			1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4		
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)			1		895/214	7,2		23,7			7,5			
	SALADA	Alface, pepino e beterraba					128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Gelatina Opções (2): Laranja e pera				12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2		
	LANCHE	Iogurte 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 FEIRA	SOPA	Legumes					134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1		
	PRATO	Feijoada de lulas com arroz branco			14		532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4		
	DIETA	Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozido			4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3		
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco					628/150	3,8		21,5			7,2			
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino					154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Tangerina 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 doce			1		613/146	0,7	0,1	31,6	13,4	2,9	3,5	0,2		
Ementa elaborada por:					1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim;					Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.						
Número da Ordem dos Nutricionistas:					6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.											
🚫 Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.																

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

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

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