


Instituição:		Escola:													
EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Março 2025				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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		4		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				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): 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 queijo		1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3		
3ª FEIRA	SOPA														
	PRATO														
	DIETA														
	VEGETARIANO														
	SALADA														
	FRUTA/SOBREMESA														
	LANCHE														
4ª FEIRA	SOPA	Brócolos e couve-flor				151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	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: Laranja	Opções (2): Maçã e pera		3,7		676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1	
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de peru		1	6	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6		
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 maçã			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	Feijão encarnado com couve				205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1		
	PRATO	Feijoada de potas 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		6		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): Pera e Laranja				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 Cardoso 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- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Molsucos.

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

Instituição:		Escola:													
EMENTA SEMANAL 10 a 14 de Março 2025				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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	Alho francês				155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1		
	PRATO	Pá de porco estufada com arroz de ervilhas				854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4		
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco e couves-de-bruxelas				946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3		
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco				461/110	3,5		15			4,5			
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados				131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã	Opções (2): tangerina e pera				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	SOPA	Nabiças				163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1		
	PRATO	Paloco espiritual (com puré de batata e cenoura)		1,4,7		532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	0,5		
	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	Tofu espiritual		6		528/126	6		9,7			9,2			
	SALADA	Alface, pepino e milho				215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana	Opções (2): maçã e pera				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	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		
4ª FEIRA	SOPA	Ervilhas				205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1		
	PRATO	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor		1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3		
	DIETA	Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor		1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3		
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor		1,6		473/113	5,9		10,5			3,7			
	SALADA	Alface, pepino e beterraba				128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Tangerinas	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	Abóbora com couve				142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	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	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga		1		415/99	2,9		13,4			4,5			
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos				149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Arroz doce	Opções (2): banana e laranja		3,7		966/231	3,7	1,2	45,1	29,9	0,4	4,3	0	
	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	Puré de cenoura				138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1		
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)				770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3		
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco				833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3		
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos				599/143	4		22			4,8			
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino				154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2		
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pera	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 doce		1		613/146	0,7	0,1	31,6	13,4	2,9	3,5	0,2		

Ementa elaborada por: Inês Cardoso 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- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Molsucos.

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

Instituição:		Escola:											
EMENTA SEMANAL 17 a 21 de Março 2025													
		Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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	Puré de curgete											
	PRATO	Tortilha de legumes (batata, brócolos, ervilhas, pimento e milho) com arroz branco		3									
	DIETA	Salmão grelhado com batata		4									
	VEGETARIANO	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz branco		6,8	221	9,1	25,8			9,1			
	SALADA	Incorporados: Brócolos, pimento e milho			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã	Opções (2): laranja e pera			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	SOPA	Juliana											
	PRATO	Carne de vaca guisada com massa esparguete		1									
	DIETA	Frango cozido com massa esparguete		1									
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano		1									
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana	Opções (2): Pera e maçã			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7	226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
				673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4		
4ª FEIRA	SOPA	Grão com nabijas											
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batatinha assada		1,3,4,6									
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida		4									
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada		1									
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja	Opções (2): Maçã e pera		3,7								
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de peru		1	6	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres											
	PRATO	Nuggets de frango com arroz de cenoura		1,3									
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura											
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura											
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pudim	Opções (2): tangerinas e maçã		1,3,7								
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7									
6ª FEIRA	SOPA	Alface											
	PRATO	Redfish estufado com batata cozida		4									
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida		4									
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)											
	SALADA	Alface, tomate e pepino											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pera	Opções (2): Banana e kiwi										
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com marmelada		1									

Ementa elaborada por: Inês Cardoso 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- Tremço; 14- Molsucos.

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

Instituição:		Escola:													
EMENTA SEMANAL 24 a 28 de Março 2025				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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	Nabiças					163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1	
	PRATO	Ovos mexidos com massa macarrão		1,3			595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,4	
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão		1			912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3	
	VEGETARIANO	Bolonesa de soja		1,6			607/145	5,9		20,9			6,9		
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes					117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã	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	SOPA	Legumes					134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1	
	PRATO	Jardineira de pota		14			381/91	2	0,4	10	0,8	2,1	9,2	0,3	
	DIETA	Abrótea cozida com batata		4			423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3	
	VEGETARIANO	Jardineira de grão-de-bico					691/165	2,1		28			8,7		
	SALADA	Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)					193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Tangerinas	Opções (2): Maçã e pera					226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	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	
4ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda					142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1	
	PRATO	Bifanas de porco de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura					779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3	
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco					1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5	
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes		6			691/165	5,4		27			6,7		
	SALADA	Alface, pepino e milho					215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pera	Opções (2): Banana 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 fiambre de frango		1	6		551/132	1,1	0,3	24,9	7	2,7	5,1	0,7	
5ª FEIRA	SOPA	Grão					264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1	
	PRATO	Massada de peixe (abrótea e pescada)		1,4			590/141	3,4	0,5	19,5	1,8	1	7,9	0,5	
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida		4			452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3	
	VEGETARIANO	Empadão de legumes					423/101	2,2		15,6			4,9		
	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 maçã					276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7	12		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4	
6ª FEIRA	SOPA	Puré de alho-francês					155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1	
	PRATO	Frango corado com oregãos e arroz de milho					796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3	
	DIETA	Frango corado com arroz branco					796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3	
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com arroz de milho		6			473/113	5,9		10,5			3,7		
	SALADA	Alface, milho e tomate					217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Kiwi	Opções (2): Pera 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 doce		1			613/146	0,7	0,1	31,6	13,4	2,9	3,5	0,2	

Ementa elaborada por: Inês Cardoso 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- Tremeço; 14- Moluscos.

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