EMENTA

R.07.01
08.09.2022

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Maio 2025

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Cenoura com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Rancho de carne (peru/porco) com lombardo	1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa macarrão	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	1		440/105	2,3		16,4			4,9	
	SALADA	Alface, milho e cenoura			206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Banana **Opções (2): Laranja 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	Puré de legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Salada russa de pescada	4		335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata e macedónia	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	SALADA	Incorporados: 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:** 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
4ª FEIRA	SOPA	Alho francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Frango assado com massa esparguete	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	DIETA	Frango assado simples com massa esparguete	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Nectarina **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	Grão com nabiças			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Empadão de atum (arroz)	4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Abrótea cozida com batata e feijão-verde	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	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): Laranja 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
6ª FEIRA	SOPA	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de cenoura			1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de cenoura	6		691/165	5,4		27			6,7	
	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): banana 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:
Número da Ordem dos Nutricionistas:

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.

EMENTA

R.07.01
08.09.2022

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 12 a 16 de Maio 2025

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Puré de abóbora			151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
	PRATO	Atum com feijão-frade, batata, brócolos e cenoura cozida	4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
	DIETA	Salmão grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	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:** Maçã **Opções (2): laranja 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	Brócolos e couve-flor			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru) no forno			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 espinafres			599/143	4		22			4,8	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Morangos **Opções (2): Laranja e maçã**			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	Feijão com couve			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Redfish estufado com batata cozida	4		448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida	4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Laranja **Opções (2): maçã e morangos**	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	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa fusilli	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	VEGETARIANO	Massa fusilli com "natas" e cogumelos	6		866/207	6,9		29,3			6,9	
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Leite creme **Opções (2): maçã e banana**	3,7		676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
	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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate	1,4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	6		850/203	8		31,3			9,6	
	SALADA	Alface, tomate e cenoura			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Banana **Opções (2): laranja 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 marmelada	1		632/151	0,7	0,1	32,6	14,4	3	3,5	0,2

Ementa elaborada por:
Número da Ordem dos Nutricionistas:

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.

EMENTA

R.07.01
08.09.2022

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 19 a 23 de Maio 2025

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Jardineira de frango			385/92	2,6	0,5	7,8	1,7	2,4	9,1	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	Jardineira de legumes e grão-de-bico			532/127	2,9		19,4			5,7	
	SALADA	Alface, tomate e pepino			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Maçã **Opções (2): Laranja 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	Grão			264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
	PRATO	Massada de peixe	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Laranja **Opções (2): Maçã e meloa**			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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Pá de porco no forno 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			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco			507/121	2,6		19,2			5,3	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Meloa **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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Empadão de pescada (puré de batata)	1,4,7,8		410/98	3,9	1,1	10,1	1,7	1,1	6,3	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (puré de batata)	6		423/101	2,2		15,6			4,9	
	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:** 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	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Bifes de peru grelhados com massa penne	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	DIETA	Bifes de peru grelhados com massa penne	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)	1,8		645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Banana **Opções (2): maçã 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:
Número da Ordem dos Nutricionistas:

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.

EMENTA

R.07.01
08.09.2022

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 26 a 30 de Maio 2025

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com couve			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e batata cozida	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Medalhões 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	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes	8		1227/293	11,8		26,6			11,7	
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Maçã **Opções (2): Banana 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 queijo	1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3
3ª FEIRA	SOPA	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura			925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	DIETA	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura			925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura			703/168	3,4		28,9			5,5	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Laranja **Opções (2): Maçã e banana**			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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá	3,4		481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-flor	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Banana **Opções (2): laranja e nectarina**			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 peru	1	6	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6
5ª FEIRA	SOPA	**FERIADO**										
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											
6ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de atum	4		866/207	10,2	1	14,6	1,3	1,2	15,2	0,5
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Nectarina **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 marmelada	1		632/151	0,7	0,1	32,6	14,4	3	3,5	0,2

Ementa elaborada por:
Número da Ordem dos Nutricionistas:

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.