

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Setembro 2024

Alergénios

(colocar o número correspondente)

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
		159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
3,4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
		448/107	4,2		13,3			4	
		193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Salada russa de atum (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e ovo)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pera Opções (2): Banana e maçã
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo

3ª FEIRA	SOPA	Puré de alho-francês
	PRATO	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor
	DIETA	Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor
	VEGETARIANO	Massa primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Ameixas Opções (2): Pera e banana
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Melancia Opções (2): pera e maçã
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de frango

5ª FEIRA	SOPA	Puré de cenoura
	PRATO	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com macarrão e couves-de-bruxelas
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho
	SALADA	Alface, pepino e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Gelatina Opções (2): Nectarina e maçã
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6ª FEIRA	SOPA	Feijão
	PRATO	Arroz de peixe (maruca e pescada) à marinheiro com delícias do mar
	DIETA	Arroz de peixe simples (escamudo e pescada)
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pessego Opções (2): Pera e ameixas
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce

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

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

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Setembro 2024

Alergénios

(colocar o número correspondente)

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
1,6		174/42	1,7	0,3	5,2	0,6	0,7	1,2	0,2
1,6,7		666/159	8	2,8	11,4	1,4	0,8	11,3	0,3
1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
6		494/118	3,8		16			5,1	
		128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3

2ª FEIRA

SOPA	Caldo-verde
PRATO	Perna de peru assada com puré de batata
DIETA	Perna de peru assada simples com massa esparguete
VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)
SALADA	Alface, pepino e beterraba
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Banana e pera
LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo

3ª FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Massada de peixe (pescada e abrótea)
DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos
VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
SALADA	Alface, tomate e rabanetes
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Nectarina e pera
LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4ª FEIRA

SOPA	Grão
PRATO	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e cenoura
DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura
VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados
SALADA	Tomate, cenoura e pepino
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Nectarina Opções (2): Banana e maçã
LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de frango

5ª FEIRA

SOPA	Brócolos e couve-flor
PRATO	Pescada cozida com batata cozida
DIETA	Pescada cozida com batata cozida
VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Gelatina Opções (2): Nectarina e maçã
LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6ª FEIRA

SOPA	Puré de cenoura
PRATO	Lombo de porco no forno com arroz tricolor (milho, cenoura e ervilhas)
DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)
SALADA	Alface, tomate e cenoura
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Melão Opções (2): pera e maçã
LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce

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

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

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 16 a 20 de Setembro 2024

Alergénios

(colocar o número correspondente)

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
		151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
14		532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
4		402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	0,3
		507/121	2,6		19,2			5,3	
		154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3

2ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Feijoada de lulas com arroz branco
	DIETA	Redfish simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pessego e banana
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli
	DIETA	Frango estufado simples com massa fusilli
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli
	SALADA	Alface, milho e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Nectarina Opções (2): Pera e maçã
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (ovo, grão, batata e brócolos)
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Maçã e nectarina
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de peru

5ª FEIRA	SOPA	Puré de cenoura
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de grelos
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Arroz doce Opções (2): ameixas e maçã
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	PRATO	Empadão de peixe (puré de batata)
	DIETA	Perca simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pera Opções (2): Banana e maçã
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com marmelada

		134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
1		837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
		206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

		168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
3,4		561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4
4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
1		599/143	4,5		19,4			5,9	
		164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	0,2
3,7		676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
1	6	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6

		138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
		779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
6		691/165	5,4		27			6,7	
		134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
3,7		966/231	3,7	1,2	45,1	29,9	0,4	4,3	0
1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

		205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
1,4,7,8		410/98	3,9	1,1	10,1	1,7	1,1	6,3	0,5
4		377/90	2,6	0,4	10	1,2	1,1	6,8	0,3
		532/127	2,9		19,4			5,7	
		131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1		632/151	0,7	0,1	32,6	14,4	3	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- Tremoço; 14- Moluscos.

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

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 23 a 27 de Setembro 2024
Alergénios

(colocar o número correspondente)

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
		155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
6		850/203	8		31,3			9,6	
		128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3

2ª FEIRA	SOPA	Puré de couve-flor	
	PRATO	Cubinhos de peru estufados com ervilhas e cenoura e arroz branco	
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco	
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã	Opções (2): Pessego e banana
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo	

3ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de atum	
	DIETA	Atum natural com batata, cenoura e brócolos cozidos	
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pessego	Opções (2): Maçã e nectarina
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	

4ª FEIRA	SOPA	Alface	
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura	
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura	
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura	
	SALADA	Alface, tomate e pepino	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pera	Opções (2): Banana e maçã
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de frango	

5ª FEIRA	SOPA	Grão com nabijas	
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e batata cozida	
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido	
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco	
	SALADA	Ratatui de legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos)	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Gelatina	Opções (2): Pera e pessego
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	

6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Rancho de carne (carne porco, grão, macarrão, lombardo e cenoura)	
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão	
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana	Opções (2): Pera e morangos
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce	

		134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
4		1130/207	10,2	1	14,6	1,3	1,2	15,2	0,5
4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
		117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

		147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
		925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
		611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
		703/168	3,4		28,9			5,5	
		134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1	6	551/132	1,1	0,3	24,9	7	2,7	5,1	0,7

		209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
		427/102	4,2		8,2			4,1	
		126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
	12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

		159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
1		440/105	2,3		16,4			4,9	
		126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
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

 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.