



Nome da Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Janeiro 2022

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
-------------------	-------------	---------------------	---------------------	--------------------	-------	-----------	-----

2 ª F E I R A	SOPA	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Pá de porco no forno com arroz de coentros			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco e grelos cozidos			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 cogumelos salteados			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	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

1,7	

151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
113	4,2	1,3	9,9	1,2	0,7	9,7	0,4
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
415/99	2,9		13,4			4,5	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

3 ª F E I R A	SOPA	Puré de abóbora			151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
	PRATO	Perca grelhada com limão e puré de batata	1,4,7		113	4,2	1,3	9,9	1,2	0,7	9,7	0,4
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
	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

1,4,7	
4	
1	
1,7	

151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
113	4,2	1,3	9,9	1,2	0,7	9,7	0,4
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
415/99	2,9		13,4			4,5	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

4 ª F E I R A	SOPA	Macedónia de legumes			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	SALADA	Alface, milho e cenoura			206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, kiwi 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 fiambre de peru	1	6	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6

1	
1	
1,6	
1	6

163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
607/145	5,9		20,9			6,9	
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
558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6

5 ª F E I R A	SOPA	Feijão			255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
	PRATO	Salada russa de salmão (com macedónia de legumes)	3,4		132	7,5	1,4	8,6	1,6	2,2	8,2	0,3
	DIETA	Salmão grelhado com batata	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: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)			193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal, tangerina 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

3,4	
4	
	12
1,7	

255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
132	7,5	1,4	8,6	1,6	2,2	8,2	0,3
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	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
276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

6 ª F E I R A	SOPA	Cenoura com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	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	Frango cozido com arroz branco			837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	SALADA	Alface, tomate e pepino			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	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 doce	1		613/146	0,7	0,1	31,6	13,4	2,9	3,5	0,2

1	

151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3
837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
599/143	4		22			4,8	
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
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- Tremçoço; 14- Moluscos.

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