



Nome da Instituição:		Escola:		Declaração Nutricional por 100g:							
EMENTA SEMANAL 17 a 21 de Janeiro 2022		Alergênicos <i>(colocar o número correspondente)</i>		Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
Contém	Pode conter vestígios										
2ª F E I R A	SOPA	Puré de Couve-flor		155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
	PRATO	Peru estufado com massa fusilli tricolor	1	607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor	1	607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas		703/168	3,4		28,9				5,5
	SALADA	Alface, milho e tomate		217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, 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 F E I R A	SOPA	Juliana		134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	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	Solha grelhada com batata cozida	4	452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6	528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Alface, tomate e pepino		134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Leite creme, pera e tangerina	3,7	676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
	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
4ª F E I R A	SOPA	Nabiças		163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	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	Bife de peru grelhado com arroz branco		833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6	691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)		193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6
5ª F E I R A	SOPA	Grelós		168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	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	Peixe-espada grelhado com batata cozida	4	419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho	1	469/112	2,6		14,8			7,1	
	SALADA	Alface, pepino e milho		215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Tangerina, dióspiro e pera		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
6ª F E I R A	SOPA	Ervilhas		205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Jardineira de vitela		511/122	5,3	1,6	9,7	2,4	2,9	9,5	0,3
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco		946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes		532/127	2,9		19,4			5,7	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba		128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Pera, 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: 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- Tremoço; 14- Moluscos.

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