

Nome da Instituição:			Escola:		Declarção Nutricional por 100g:								
EMENTA SEMANAL 24 a 28 de Janeiro 2022			Alergénios <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	Feijão com lombardo			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1	
	PRATO	Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação)	4		373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3	
	DIETA	Abrotea cozida com batata e couve-flor	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3	
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4				5,9	
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2	
	FRUTA/SOBREMESA	Pera, 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 F E I R A	SOPA	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1	
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli	1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4	
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com massa fusilli e cenoura cozida	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9	
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli	1,6		473/113	5,9		10,5				3,7	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2	
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã 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		
4ª F E I R A	SOPA	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1	
	PRATO	Maruca cozida com batata	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3	
	DIETA	Maruca cozida com batata	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3	
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2				4,1	
	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	kiwi, 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 F E I R A	SOPA	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1	
	PRATO	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco	6,12		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5	
	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	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos			126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Kiwi, tangerina e maçã			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	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1	
	PRATO	Medalhães de pescada no forno com ervas aromáticas e batata	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3	
	DIETA	Medalhães de pescada no forno simples e batata e feijão verde cozido	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3	
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16				5,1	
	SALADA	Alface, tomate e pepino			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra cozida, 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 marmelada	1		632/151	0,7	0,1	32,6	14,4	3	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.