

Nome da Instituição:

Escola:


**EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Maio 2022**
**Alergénios**
*(colocar o número correspondente)*
**Declaração Nutricional por 100g:**

			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2 a 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	Medalhões de pescada no forno com batata assada	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Medalhões de pescada simples com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1	
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos			126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	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
3 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	Esparguete à Bolonhesa	1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã e kiwi			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
4 a F E I R A	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Bacalhau à Brás	1,3,4,5,6		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
	DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, kiwi e tangerina			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
5 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	Lombo de porco no forno com arroz colorido (milho, cenoura e 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	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã e tangerina			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
6 a F E I R A	SOPA	Feijão com couve portuguesa			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7		17			5,2	
	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	Leite creme, maçã e tangerina	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 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

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-

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. ✘

Moluscos.

Nome da Instituição:

Escola:


**EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Maio 2022**
**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

**Declaração Nutricional por 100g:**

			Alergénios		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	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	Carne de vaca cozida com massa macarrão	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	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	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
3 ª  F E I R A	SOPA	Grão com nabiças			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	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	Peixe-espada grelhado com batata	4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			628/150	3,8		21,5			7,2	
	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	Pera, banana 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
4 ª  F E I R A	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	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	Banana, 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 fiambre de peru	1	6	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6
5 ª  F E I R A	SOPA	Puré de legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	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	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	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	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
6 ª  F E I R A	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 e lombardo			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco			1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	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	Laranja, maçã 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

 Ementa elaborada por: Inês 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- Tremeço; 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. ✂

Nome da Instituição:

Escola:


**EMENTA SEMANAL 16 a 20 de Maio 2022**

			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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	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	Laranja, 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 queijo	1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3
3 ª  F E I R A	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 cogumelos			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	Maçã, pêra 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
4 ª  F E I R A	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	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, kiwi 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
5 ª  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	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	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli	1		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	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	Maçã assada, 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
6 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	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	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Alface, tomate e cenoura			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, kiwi 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: Inês Martins  
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

1- Gluten; 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.

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

Nome da Instituição:

Escola:


**EMENTA SEMANAL 23 a 27 de Maio 2022**
**Alergénios**
*(colocar o número correspondente)*
**Contém**      **Pode conter vestígios**
**Declaração Nutricional por 100g:**

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
385/92	2,6	0,5	7,8	1,7	2,4	9,1	0,4
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
532/127	2,9		19,4			5,7	
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
674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3

2 a  F E I R A	SOPA	Legumes
	PRATO	Jardineira de frango
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne e feijão-verde cozido
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, banana e laranja
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo

1	
1,7	

3 a  F E I R A	SOPA	Grão
	PRATO	Massada de peixe
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, pepino e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Leite creme, maçã e pera
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,4	
4	
1	
3,7	
1,7	

264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
895/214	7,2		23,7			7,5	
215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

4 a  F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, maçã e laranja
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de peru

1	6

159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
507/121	2,6		19,2			5,3	
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
558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6

5 a  F E I R A	SOPA	Puré de alho-francês
	PRATO	Empadão de pescada (puré de batata)
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, laranja e kiwi
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,4,7,8	
4	
1,7	

155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
410/98	3,9	1,1	10,1	1,7	1,1	6,3	0,5
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
423/101	2,2		15,6			4,9	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

6 a  F E I R A	SOPA	Alface
	PRATO	Bifanas de porco com massa esparguete
	DIETA	Bifes de peru grelhados com massa esparguete
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã e banana
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce

1	
1	
1	
1	

147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
1156/276	14	4,5	19,5	0,8	1,3	17,9	0,4
791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
469/112	2,6		14,8			7,1	
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
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

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.

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



Nome da Instituição:

Escola:


**EMENTA SEMANAL 30 de Maio a 3 de Junho 2022**

			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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 <sup>a</sup> F E I R A	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	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	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, 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
3 <sup>a</sup> F E I R A	SOPA	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Carne de vaca guisada com massa farfalle	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa farfalle	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4			5,9	
	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 banana			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
4 <sup>a</sup> F E I R A	SOPA	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá	3,4		481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas	4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	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	Maçã, banana 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 fiambre de frango	1	6	551/132	1,1	0,3	24,9	7	2,7	5,1	0,7
5 <sup>a</sup> F E I R A	SOPA	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	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	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Banana, maçã e pêra			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
6 <sup>a</sup> F E I R A	SOPA	Couve lombarda			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Salada russa de atum (com ovo, batata, cenoura e ervilhas)	3,4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
	DIETA	Maruca cozida com batata e couve-flor cozida	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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	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- Tremoço; 14- Moluscos.

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