

SEGUNDA-FEIRA 01 DE DEZEMBRO		Alergénios ContémPode conter vestígios	
FERIADO			
TERÇA-FEIRA 02 DE DEZEMBRO		Alergénios ContémPode conter vestígios	
Sopa	Sopa de Grão-de-Bico com Grelos		
Prato	Croquetes de carne com arroz de ervilhas	1,6,7,12	2,3,4,5,7,9,10,11,14
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		
Vegetariano	Nuggets de brócolos com arroz de ervilhas	1,3,6,7,12	2,4,5,7,9,10,11,14
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	12	
Sobremesa	Principal: Maçã Alternativa: laranja, pera		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	
QUARTA-FEIRA 03 DE DEZEMBRO		Alergénios ContémPode conter vestígios	
Sopa	Canja de frango com massinhas	1	3,6,10
Prato	Pescada de cebolada com batata, cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	4	
Dieta	Pescada estufada simples com batata, cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	4	
Vegetariano	Seitan de cebolada com batata, cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos	1,6	
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: Banana Alternativa: maçã, abacaxi		
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pera)	1,7	
QUINTA-FEIRA 04 DE DEZEMBRO		Alergénios ContémPode conter vestígios	
Sopa	Creme de Cenoura e Alho-Francês		
Prato	Massa à lavrador de peru e porco com feijão, cenoura e couve	1	3,6,10
Dieta	Cubos de peru estuda simples com massa macarronete, cenoura e feijão verde	1	3,6,10
Vegetariano	Massada de legumes salteados e feijão manteiga	1	3,6,10
Salada	Incorporado no prato	12	
Sobremesa	Principal: Laranja Alternativa: maçã, clementina		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	
SEXTA-FEIRA 05 DE DEZEMBRO		Alergénios ContémPode conter vestígios	
Sopa	Sopa de Nabijas		
Prato	Tortilha de salmão com batata cozida e espinafres	3,4	
Dieta	Salmão grelhado simples com batata cozida	4	
Vegetariano	Empadão de lentilhas com cogumelos e espinafres	3	6
Salada	Alface, cenoura, beterraba	12	
Sobremesa	Principal:Pera Alternativa: maçã, clementina		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7	
Alergenios: (1) Glutén; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sumitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos			
Ementa elaborada por: Madalena Reis (4865NE)		Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB	

Ano Letivo
2025/2026

SABIAS QUE...

No dia 1 de dezembro
celebra-se o

Dia
Restauração
da
Independência

A 1640, Portugal
recuperou a sua
independência de
Espanha. Os
Conjurados
devolveram o trono a
D. João IV, marcando
o renascimento da
autonomia
portuguesa.

Todos somos
responsáveis pela
saúde das gerações
futuras





EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 03 DE NOVEMBRO

FERIADO

TERÇA-FEIRA | 02 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	315,4/75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
PRATO	1129,8/270,0	13,5	2,5	29,8	1,0	1,8	6,5	0,6
DIETA	708,1/169,2	4,6	1,0	19,1	0,8	1,3	12,4	0,2
VEGETARIANO	857,7/205,0	10,1	1,4	18,5	2,9	4,8	9,6	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 03 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	225,2/53,8	0,6	0,1	10,3	2,3	2,1	1,8	0,2
PRATO	466,4/111,5	5,4	0,8	6,6	1,0	1,2	9,1	0,2
DIETA	755,6/181,3	5,3	0,8	6,7	1,0	1,2	9,0	0,2
VEGETARIANO	235,9/56,4	3,1	0,5	5,9	2,1	1,7	1,3	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,040740741	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUINTA-FEIRA | 04 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	208,7/49,9	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
PRATO	728,88/174,2	5,0	0,8	22,5	0,9	1,4	9,3	0,2
DIETA	725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
VEGETARIANO	481,3/115,0	7,1	1,2	8,8	1,8	1,7	3,9	0,1
SALADA	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

SEXTA-FEIRA | 05 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	220,5/52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
PRATO	572,9/136,9	6,9	1,4	5,1	0,5	0,6	13,5	0,2
DIETA	555,9/132,9	5,7	1,3	3,2	0,2	0,3	17,1	0,2
VEGETARIANO	458,9/109,7	3,2	0,5	13,4	2,0	6,4	6,4	0,1
SALADA	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 01 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição

FERIADO

TERÇA-FEIRA | 02 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição	Celiaco	Prato: DIETA		
	Lactose/APLV	Prato: DIETA		
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas	Sopa: Courgette e grelos		

QUARTA-FEIRA | 03 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição	Celiaco	Sopa: Canja de frango com arroz		
	Lactose/APLV			
	Ovo	Sopa: Canja de frango com arroz		
	Leguminosas			
	Pescado	Prato: Bife de frango grelhado com batata, cenoura, feijão-verde e brócolos cozidos		

QUINTA-FEIRA | 04 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição	Celiaco	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Leguminosas	Prato: DIETA		
	0			

SEXTA-FEIRA | 05 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas			
	Pescado	Prato: Tiras de frango estufadas simples com batata e espinafres cozidos		

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sunitos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Ementa elaborada por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1º e 1ºCEB



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

SEGUNDA-FEIRA | 08 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

FERIADO



Ano Letivo 2025/2026

TERÇA-FEIRA | 09 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Sopa de Couve-Lombardo		
Prato	Gratinado de atum com massa, brócolos e cenoura	1,4,7	3,6,10
Dieta	Massinha de pescada simples com cenoura brócolos e cenoura	1,4	3,6,10
Vegetariano	Gratinado de tofu com massa brócolos e cenoura	1,6,7	3,6,10
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: Maçã Alternativa: Laranja, Pera		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	

SABIAS QUE...

QUARTA-FEIRA | 10 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Sopa de Courgette e Coentros		
Prato	Pá de porco estufada com arroz de feijão-encarnado		
Dieta	Perna de frango estufada simples com arroz branco		
Vegetariano	Estufado de feijao-encarnado com cenoura, courgette e arroz branco		
Salada	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	12	
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: Maçã, Banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	7	

No dia 8 de dezembro celebra-se o

Dia da Imaculada Conceição

QUINTA-FEIRA | 11 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Creme de brócolos		
Prato	Abrótea no forno com molho verde (alho e coentros) e batata cozida	4,7	
Dieta	Abrótea no forno ao natural com batata cozida	4	
Vegetariano	Seitan de cebolada com batata cozida		
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidas		
Sobremesa	Principal: Laranja Alternativa: Banana, Pera		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	

Padroeira de Portugal desde 1646. D. João IV ofereceu a coroa a Nossa Senhora em sinal de devoção — e, desde então, nenhum rei português voltou a usá-la.

SEXTA-FEIRA | 12 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém Pode conter vestígios

Sopa	Sopa de Feijão Branco com Nabiças		
Prato	Arroz de frango com couve-lombarda e cenoura ralada		
Dieta	Arroz simples de frango com cenoura ralada		
Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve-lombarda e cenoura ralada	1	
Salada	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	12	
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: Maçã, Banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,3,7	



Alergénios: (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

Elaborado por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1ºCEB



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 08 DE DEZEMBRO

FERIADO

TERÇA-FEIRA | 09 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	Dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
SOPA	193/46	0,8	0,1	7,2	2,1	1,9	1,5	0,1
PRATO	894,9/213,9	9,3	1,5	20,7	1,8	1,3	11,5	0,4
DIETA	628,4/150,2	6,7	1,1	10,8	1,2	1,1	11,4	0,3
VEGETARIANO	590,3/141,1	5,8	0,9	17,5	1,3	2,7	4,3	0,1
SALADA	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.	inc.
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	2,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
LANCHE	388/92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2	0,4

QUARTA-FEIRA | 10 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	Dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
SOPA	196/47	0,9	0,1	6,5	1,6	2,1	2	0,2
PRATO	353/84	3,8	1,1	5,8	1,4	1,3	6,1	0,1
DIETA	352/83	1,8	0,6	7,9	1,5	1,2	8,3	0,2
VEGETARIANO	519/124	2,3	0,3	19	1,5	3,7	5,6	0,1
SALADA	148/35	0,9	0,1	3,7	3	2,7	1,7	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	2,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
LANCHE	519/123	3,9	2,4	18,9	9,9	1,5	2,2	0,3

QUINTA-FEIRA | 11 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	Dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
SOPA	138/33	0,6	0,1	4,2	2,4	1,9	1,7	0,1
PRATO	559/133	2,6	0,4	18,3	1,3	2,2	7,8	0,2
DIETA	624/148	2,2	0,3	22	0,6	1	9,6	0,3
VEGETARIANO	784/186	3,1	0,5	5,9	2,1	1,7	1,3	0,1
SALADA	130/31	0,9	0,1	3,7	3,6	2,3	0,8	0,1
SOBREMESA 1	201/47	0,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
SOBREMESA 2	441/104	0,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
SOBREMESA 3	199/47	2,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
LANCHE	611/145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5

SEXTA-FEIRA | 12 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	Dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
SOPA	229/54	0,7	0,1	8,4	1,7	2,6	2,3	0,1
PRATO	541/129	5,1	1,3	8,4	1,9	0,9	10,9	0,1
DIETA	519/124	4,9	0,3	9,4	1,5g	3,7g	5,6g	0,1g
VEGETARIANO	552/131	3,6	0,5	14	2,9	1,6	8,7	0,3
SALADA	159/38	1,5	0,2	3,9	3,6	2,4	1,1	0,2
SOBREMESA 1	274/65	0,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
SOBREMESA 2	269/64	0,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
SOBREMESA 3	223/53	2,3	0	10,5	10,3	2	0,7	0
LANCHE	491/118	7,4	1,4	7,7	6,1	0,7	4,8	0,8

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 08 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição

FERIADO

TERÇA-FEIRA | 09 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição

Celíaco/int. Glúten

Prato: Geral com MASSA DE MILHO

Lactose/APL

Prato: DIETA

Ovo

Prato: Geral com MASSA DE MILHO

Pescado

Prato: gratinado de frango com massa, brócolos e cenoura

QUARTA-FEIRA | 10 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição

Leguminosas

Prato: DIETA

Porco

Prato: DIETA

QUINTA-FEIRA | 11 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição

Lactose/APL

Prato: DIETA

Pescado

Prato: Bife de frango grelhado com batata cozida

SEXTA-FEIRA | 12 DE DEZEMBRO

Alergénios
Contém **Pode conter vestígios**

Restrição

Leguminosas

Sopa: Sopa cenoura e nabijas

Alergénios: (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) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)



SEGUNDA-FEIRA | 15 DE DEZEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	Sopa Juliana		
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata e ovo	3,4	
Dieta	Salada de paloco cozida com batata e cenoura	4	
Vegetariano	Meia desfeita de tofu com grão, batata e cenoura	6	
Salada	Alface, cenoura, tomate	12	
Sobremesa	Principal: laranja Alternativa: maçã, kiwi		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	

TERÇA-FEIRA | 16 DE DEZEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	Creme de ervilhas		
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de cebolada e esparguete	1,6	2,3,4,7,10
Dieta	Hambúrguer de aves no forno simples com esparguete	1,6	2,3,4,7,10
Vegetariano	Seitan estufado com cogumelos, cenoura, ervilhas e tomate com esparguete	1	3, 10
Salada	Alface, tomate e beterraba	12	
Sobremesa	Principal: maçã Alternativa: pera, banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	

QUARTA-FEIRA | 17 DE DEZEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	Sopa de Feijão-verde		
Prato	Lombinhos de pescada no forno com pimentos, arroz branco, grelos e cenoura salteados	4	
Dieta	Lombinhos de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e grelos cozidos	4	
Vegetariano	Ensupado de feijão branco com pimentos, cenoura e arroz branco		
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: banana Alternativa: pera, maçã		
Lanche	Pão branco com queijo creme e fruta (maçã ou pera)	1,7	

QUINTA-FEIRA | 18 DE DEZEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	Creme de Nabo e Cenoura		
Prato	Jardineira de porco (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)		
Dieta	Jardineira de peru (batata, cenoura e feijão-verde)		
Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	1	
Salada	Incorporado no prato		
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: banana, pera		
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e sumo 100% fruta	1,7	

SEXTA-FEIRA | 19 DE DEZEMBRO

		Contém	Alergénios Pode conter vestígios
Sopa	Sopa de Alface e Lentilhas		
Prato	Arroz de peixe (pescada, red-fish e delicias do mar)	3,4,6	2,14
Dieta	Arroz de peixe simples (pescada, red-fish)	4	
Vegetariano	Risoto de cogumelos		6
Salada	Alface, tomate e pepino	12	
Sobremesa	Principal: Pera Alternativa: maçã, banana		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sumos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Ementa elaborada por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do JI e 1ºCEB



Ano Letivo
2025/2026

Boca que
prova
variedade,
cresce forte de
verdade!





EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 15 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	211,4/50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
PRATO	1149,4/274,7	12,4	2,5	31,5	0,1	0,9	12,4	0,1
DIETA	846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2
VEGETARIANO	204,1/70,5	3,9	0,5	6,4	1,7	2,2	2,5	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

TERÇA-FEIRA | 16 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	200,7/48	0,5	0,1	9	2,2	2	1,7	0,1
PRATO	931,7/222,7	10,5	2,1	23,0	1,7	2,0	11,9	0,1
DIETA	896,7/214,3	6,3	1,4	21,8	1,1	1,7	17,0	0,2
VEGETARIANO	475,0/113,5	3,2	0,5	14,7	2,2	6,5	6,2	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 17 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	229,2/53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2	1,8	0,2
PRATO	762,4/182,2	6,6	1,3	16,2	1,4	1,9	14,2	0,1
DIETA	866,2/207,0	10,5	2,0	20,1	1,7	1,8	10,5	0,1
VEGETARIANO	615,2/147,0	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUINTA-FEIRA | 18 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	349,8/83,6	1,1	0,1	14,7	2,4	3,2	3,5	0,2
PRATO	741,8/177,3	5,0	0,8	24,7	0,8	1,1	7,7	0,3
DIETA	725,6/173,4	5,0	0,8	22,4	0,8	1,4	9,3	0,2
VEGETARIANO	601,7/143,8	7,9	1,2	11,6	1,4	2,7	6,3	0,1
SALADA								
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

SEXTA-FEIRA | 19 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	270,5/64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
PRATO	670/160,1	9,7	2,4	7,4	0,7	0,7	10,7	0,3
DIETA	553,2/132,2	6,0	1,3	5,3	0,6	0,6	14,2	0,2
VEGETARIANO	884,9/163,7	8,8	1,7	15,3	1,8	1,7	5,6	0,1
SALADA	92,0/22,0	0,7	0,1	1,3	1,0	2,3	2,8	0,3
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 15 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas	Prato: DIETA		
	Pescado	Prato: Jardineira de peru com batata e cenoura cozida		

TERÇA-FEIRA | 16 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco	Prato: Bife de frango grelhado com MASSA DE MILHO		
	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Leguminosas			

QUARTA-FEIRA | 17 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas			
	Pescado	Prato: Frango estufado com arroz branco, grelos e cenoura salteadas		

QUINTA-FEIRA | 18 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo			
	Leguminosas	Prato : DIETA		
	Porco	Prato : DIETA		

SEXTA-FEIRA | 19 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco			
	Lactose/APLV			
	Ovo	Prato : DIETA		
	Crustáceos e Moluscos	Prato : DIETA		
	Leguminosas	Sopa: Alface SEM LENTILHAS		
	Pescado	Prato: Bife de peru grelhado pcom arroz de cenoura		

Alergenios: (1) Glúten; (2) Crustaceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sesamo; (12) Sunitos; (13)

Tremoco: (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1º e 1ºCEB



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

SEGUNDA-FEIRA | 22 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Sopa de Couve-Portuguesa		
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	3	7,9,10
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		
Vegetariano	Estufadinho de grão, cenoura, brócolos e arroz branco	3	
Salada	Alface, cenoura ralada e tomate		12
Sobremesa	Principal: maçã Alternativa: banana, melão		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	

TERÇA-FEIRA | 23 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Creme de Couve-Flor e Alho-Francês		
Prato	Empadão de salmão e pescada com cenoura	4,7,12	1,3,6,8
Dieta	Salmão no forno com batata e cenoura cozida	4	
Vegetariano	Empadão de lentilhas com espinafres	7,12	1,3,6,8
Salada	Alface, tomate, milho	12	
Sobremesa	Principal: gelatina Alternativa: maçã, banana		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	

QUARTA-FEIRA | 24 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
FERIADO			

QUINTA-FEIRA | 25 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
FECHADO			

SEXTA-FEIRA | 26 DE DEZEMBRO

		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Sopa de Agrião e Grão-de-Bico		
Prato	Mix de salgados com arroz alegre	1,2,3,4,5,6,7,8,9,7,11,12,13,14	
Dieta	Bife de frango grelhado simples com arroz de cenoura		
Vegetariano	Nuggets de brócolos com arroz alegre	1,2,3,4,5,6,7,8,9,7,11,12,13,14	
Salada	Alface, alface roxa, beterraba		
Sobremesa	Principal: Pera Alternativa: maçã, laranja		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite simples	1,7	

Alergénios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sínios; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Ementa elaborada por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1º e 1ºCEB

**Ano Letivo
2025/2026**

No Natal, pequenos
gestos criam
grandes sorrisos.

FELIZ NATAL!





EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 22 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	206/49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
PRATO	1023/244,5	11,5	2,1	28,6	1,1	1,9	6	0,5
DIETA	846,9/202,4	6,1	1,3	21,0	0,2	0,8	15,3	0,2
VEGETARIANO	617,78/147,7	7,6	1,3	15,4	1,0	0,9	4,0	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	299/71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,0	0,2
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

TERÇA-FEIRA | 23 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	223,7/53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2	0,2
PRATO	491,1/117,4	5,8	0,9	6,8	0,7	0,8	9,3	0,3
DIETA	460,7/110,1	2,3	0,4	10,2	2,0	1,7	12,1	0,3
VEGETARIANO	615,2/147	6,8	1,0	15,7	1,8	4,2	5,3	0,2
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

QUARTA-FEIRA | 24 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	FERIADO							
PRATO								
DIETA								
VEGETARIANO								
SALADA								
SOBREMESA 1								
SOBREMESA 2								
SOBREMESA 3								
LANCHE								

QUINTA-FEIRA | 25 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	FECHADO							
PRATO								
DIETA								
VEGETARIANO								
SALADA								
SOBREMESA 1								
SOBREMESA 2								
SOBREMESA 3								
LANCHE								

SEXTA-FEIRA | 26 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	315,4/75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
PRATO	1129,8/270,0	13,5	2,5	29,8	1,0	1,8	6,5	0,6
DIETA	708,1/169,2	4,6	1,0	19,1	0,8	1,3	12,4	0,2
VEGETARIANO	857,7/205,0	10,1	1,4	18,5	2,9	4,8	9,6	0,1
SALADA	66,2/15,8	0,2	0,0	2,5	2,4	1,7	1,2	0,1
SOBREMESA 1	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 2	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SOBREMESA 3	197,4/47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
LANCHE	1522,8/364,0	10,4	2,6	57,7	12,1	5,8	8,6	1,4

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 22 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco			
	Lactose/APLV	Prato: DIETA		
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas			
	Porco	Prato: DIETA		

TERÇA-FEIRA | 23 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco	Prato: DIETA		
	Lactose/APLV	Prato: DIETA		
	Ovo	Prato: DIETA		
	Pescado	Prato : Bife de frango grelhado com puré de batata e cenoura cozida		

QUARTA-FEIRA | 24 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	FERIADO			

QUINTA-FEIRA | 25 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	FECHADO			

SEXTA-FEIRA | 26 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Celiaco	Prato: DIETA		
	Lactose/APLV	Prato: DIETA		
	Ovo	Prato: DIETA		
	Leguminosas	Sopa: Sopa de agrião SEM GRÃO		

Alergenios: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alho; (10) mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) Sumos; (13) Tremoco; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1º e 1ºCEB



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

SEGUNDA-FEIRA | 29 DE DEZEMBRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Sopa de legumes		
Prato	Paloco à Gomes de Sá (batata e ovo)	3,4	
Dieta	Salada de paloco com batata, cenoura e brócolos	4	
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	6	
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada		
Sobremesa	Principal: Clementina Alternativa: Laranja, Pera		
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%		



TERÇA-FEIRA | 30 DE DEZEMBRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Sopa de Grelós		
Prato	Bifanas de cebolada com esparguete	1	3,6,10
Dieta	Bife de frango grelhado simples com esparguete	1	3,6,10
Vegetariano	Massada de tofu com pimentos	1,6	3,10
Salada	Alface, tomate e couve-roxa laminada		
Sobremesa	Principal: Banana Alternativa: Maçã, Pera	7	
Lanche	Pão branco com queijo flamengo e sumo de fruta 100%	1,7	

Ano Letivo
2025/2026

QUARTA-FEIRA | 31 DE DEZEMBRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
FECHADO			

Ano novo a
brilhar,
legumes no
prato ajudam a
crescer e
brincar!



QUINTA-FEIRA | 1 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
FERIADO			

SEXTA-FEIRA | 2 DE JANEIRO

		Alergénios Contém	Pode conter vestígios
Sopa	Sopa Brócolos		
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde e ovo	3,4	
Dieta	Salada de pescada com batata, cenoura, feijão-verde	4	
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, feijão-verde e milho		
Salada	Salada de Alface, Tomate e Couve Roxa	12	
Sobremesa	Principal: Maçã Alternativa: Maçã, Banana		
Lanche	Pão branco com manteiga e leite simples	1,3,7	



Alergénios: (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

Elaborado por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do 1ºCEB



EDUCAÇÃO NA ALIMENTAÇÃO

EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à Criança (APAC)

Declaração nutricional por 100g*:

SEGUNDA-FEIRA | 29 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	249/59	1,1g	0,2g	8,4g	1,8g	2,5g	2,6g	0,1g
PRATO	458/109	2g	0,4g	10,2g	1,8g	2g	10,3g	0,2g
DIETA	500/118	2g	0,4g	11,6g	1,9g	1,6g	11,2g	0,2g
VEGETARIANO	358/85	1,4g	0,2g	11,8g	2,4g	3,6g	3,6g	0,2g
SALADA	131/31	1,1g	0,1g	2,6g	2,4g	2,1g	1,6g	0g
SOBREMESA 1	223/53	0,2g	0g	11,1g	11,1g	1,7g	0,8g	0g
SOBREMESA 2	269/64	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	2,1g	0,2g	0g
SOBREMESA 3	441/104	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	3,1g	1,6g	0g
LANCHE	645/53	3,8g	2g	23,3g	9,9g	1,1g	5,7g	0,6g

TERÇA-FEIRA | 30 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	193/46	0,8g	0,1g	7,2g	2,1g	1,9g	1,5g	0,1g
PRATO	361/86	2,1g	0,3g	9,2g	0,9g	0,9g	7,1g	0,2g
DIETA	521/124	3g	0,4g	13,3g	1,3g	1,3g	10,2g	0,2g
VEGETARIANO	368/88	3,5g	0,5g	8,6g	1,3g	1,1g	4,8g	0,1g
SALADA	148/35	0,9g	0,1g	3,7g	3g	2,7g	1,7g	0,1g
SOBREMESA 1	642/152	1,9g	0,7g	27g	17,4g	2,4g	5,5g	0,1g
SOBREMESA 2	201/47	0,2g	0g	8,9g	8,9g	1,8g	1,1g	0g
SOBREMESA 3	199/47	0,4g	0g	9,4g	9,4g	2,2g	0,3g	0g
LANCHE	388/92	1,2g	0,5g	17,5g	8,4g	0,9g	2g	0,4g

QUARTA-FEIRA | 31 DE DEZEMBRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	FECHADO							
PRATO								
DIETA								
VEGETARIANO								
SALADA								
SOBREMESA 1								
SOBREMESA 2								
SOBREMESA 3								
LANCHE								

QUINTA-FEIRA | 1 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	FERIADO							
PRATO								
DIETA								
VEGETARIANO								
SALADA								
SOBREMESA 1								
SOBREMESA 2								
SOBREMESA 3								
LANCHE								

SEXTA-FEIRA | 2 DE JANEIRO

	Energia (kj/kcal)	Lipídios	Dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteína	Sal
SOPA	229/54	0,7g	0,1g	8,4g	1,7g	2,6g	2,3g	0,1g
PRATO	541/129	5,1g	1,3g	8,4g	1,9g	0,9g	10,9g	0,1g
DIETA	541/129	5,1g	1,3g	8,4g	1,9g	0,9g	10,9g	0,1g
VEGETARIANO	552/131	3,6g	0,5g	14g	2,9g	1,6g	8,7g	0,3g
SALADA	159/38	1,5g	0,2g	3,9g	3,6g	2,4g	1,1g	0,2g
SOBREMESA 1	274/65	0g	0g	14,8g	14,8g	1,5g	0,6g	0g
SOBREMESA 2	269/64	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	2,1g	0,2g	0g
SOBREMESA 3	223/53	0,2g	0g	11,1g	11,1g	1,7g	0,8g	0g
LANCHE	491/118	7,4g	1,4g	7,7g	6,1g	0,7g	4,8g	0,1g

*Os valores são calculados de acordo com a Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa (2023) do Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge



EMENTA ESCOLAR

Escola: Escola Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco
Entidade Fornecedora: Associação Popular de Apoio à criança (APAC)

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

SEGUNDA-FEIRA | 29 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Célioaco			
	Pescado	Prato: Tiras de frango estufas com batata		
	Ovo	Prato: DIETA		

TERÇA-FEIRA | 30 DE DEZEMBRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Célioaco	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Lactose			
	Ovo	Prato: Geral com MASSA DE MILHO		
	Porco	Prato: Bife de peru de cebolada com esparguete		

QUARTA-FEIRA | 31 DE DEZEMBRO

QUARTA-FEIRA 31 DE DEZEMBRO		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Restrição	FECHADO		

QUINTA-FEIRA | 1 DE JANEIRO

QUINTA-FEIRA 1 DE JANEIRO		Alergénios	
		Contém	Pode conter vestígios
Restrição			
	FERIADO		

SEXTA-FEIRA | 2 DE JANEIRO

			Alergénios	
			Contém	Pode conter vestígios
Restrição	Leguminosas	Sopa: Sopa de Nabijas		
	Pescado	Prato: Jardineira de frango com batata, cenoura e feijao-verde		

Alergénios: (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) Tremço; (14) Moluscos

Elaborado por: Madalena Reis (4865NE)

Notas: A ementa poderá sofrer alterações; o lanche apenas é fornecido aos alunos do Escalão A da ASE, do II e 1ºCEB