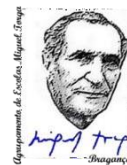


# Ementas

28 novembro a 2 de dezembro



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Portuguesa (batata, couve-portuguesa, feijão, cenoura, cebola, alho)	894	214	3,8	0,6	32,7	11,6	0,2	5,5
	Prato1	Pastéis de bacalhau <sup>3,4,7,12</sup> com arroz de tomate	2562,7	612,5	20,9	2,8	80,3	23,7	1,6	2,9
	Prato2	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>(1)</sup>	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	Salada	Alface, beterraba, pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	1,6	0,1	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
3.ª feira	Sopa	Feijão-verde (batata, couve branca, feijão-verde, cenoura, cebola, alho)	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	3,3	0,2	5,6
	Prato1	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral <sup>1</sup>	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	45,7	0,5	4,9
	Prato2	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	1660,7	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	Salada	Alface, cenoura, tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	1,4	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
4.ª feira	Sopa	Creme de cenoura (cenoura, batata, cebola, alho, coentros)	481,2	115,0	3,5	0,6	17,1	3,8	0,2	5,4
	Prato1	Abrótea no forno <sup>4</sup> com batata e brócolos cozidos	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	38,1	0,6	4,1
	Prato2	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitona) <sup>(1)(13)</sup>	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75	18	0,3	0	2,8	1,3	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5.ª feira	Sopa									
	Prato1									
	Prato2	<b>FERIADO</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão		Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.ª feira	Sopa	Sopa de alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, courgette, cebola, nabo, sal)	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	2,3	0,2	5,6
	Prato1	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete <sup>1</sup>	2460,3	588	9,2	1,9	61,4	63,2	0,6	3,8
	Prato2	Legumes com grão à Brás <sup>(9)</sup>	2306,6	551,3	25,9	8,7	56,9	16,3	0,3	5,5
	Salada	Milho, alface, tomate	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,2	0,0	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 431,2	76,4/ 103,0	0,5/ 3,1	0,2/ 1,3	16,9/ 14,8	1,1/ 4,1	0/ 0,1	16,7/ 14,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

**Nota: O Prato 1- Dieta Mediterrânea / O prato 2- Dieta Vegetariana e alternativas para intolerância/alergia comprovada.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>10</sup> mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> tremoço, <sup>14</sup> moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.