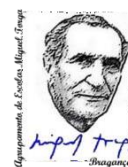


Ementas

5 a 9 de dezembro



Erasmus+



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)		
2.ª feira	Sopa	Couve lombarda (couve lombarda, abóbora, batata, cenoura, cebola, alho)		447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	3,1	0,2	4,8
	Prato1	Macarronada de carnes ¹		1923,3	736,7	32,5	8,9	65,9	44,8	0,5	3,2
	Prato2	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos ¹² , arroz branco		1652,3	394,9	8,5	1,4	55,6	15,4	0,5	3,9
	Salada	Alface, milho, beterraba		213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	2,6	0,1	1,7
	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 ¹		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	Alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, courgette, cebola, nabo)		274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	2,3	0,2	5,6
	Prato1	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}		1828,7	437,0	11,9	2,2	52,2	28,7	4,4	3,5
	Prato2	Salada de 3 feijões com batata e cenoura		1521,3	363,6	1,1	0,2	57,0	20,5	0,3	6,0
	Salada	Alface, cenoura, curgette		80,4	19,2	0,3	0	2,9	1,5	0,1	2,7
	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 ¹		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 legumes (espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, alho)		465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	3,8	0,3	4,2
	Prato1	Perú assado com esparguete ¹		2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	61,2	0,6	2,5
	Prato2	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados		2294,1	548,3	9,0	1,4	81,3	23,7	0,3	9,3
	Salada	Milho, pepino, tomate		228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,4	0,0	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 ¹		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	FERIADO									
	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	Feijão vermelho com hortaliça (batata, couve branca, feijão vermelho seco, couve lombarda, alho)		865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	11,7	0,1	3,9
	Prato1	Filetes de pescada ⁴ com arroz de feijão		1817,2	434,4	5,9	0,9	56,3	37,4	0,7	1,1
	Prato2	Esparguete salteado com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos) ¹		1825,1	436,2	8,5	1,3	60,6	23,8	0,4	1,3
	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 ¹		Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

Nota: O Prato 2 é proposto de acordo com intolerância/alergia comprovada.

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