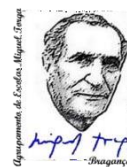


Ementas

13 a 17 de fevereiro



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas, cenoura, cebola, nabo, alho)	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	4,5	0,1	5
	Prato1	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com batata e feijão-verde cozidos	1709,9	408,7	5,4	0,8	51,8	36,7	0,7	3,2
	Prato2	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ⁹	1944,3	464,7	8,0	1,2	72,1	20,5	0,3	4,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate	236	57	0,7	0	10,7	2,1	0,1	3,4
	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	Minestrone (feijão-verde, batata, abóbora, cenoura, cebola, alho)	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	2,8	0,2	4,2
	Prato1	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete	2460,3	588	9,2	1,9	61,4	63,2	0,6	3,8
	Prato2	Salada da terra (ervilhas, batata e legumes)	1386,6	331,4	8,4	1,2	38,8	15,6	0,3	6,6
	Salada	Alface, cenoura, tomate	92,4	13,1	0,3	0,0	3,9	1,3	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							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
4.ª feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres (abóbora, espinafres, courgette, cenoura, cebola, nabo, alho)	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	2,5	0,4	4,8
	Prato1	Peixe-prata gratinado com batata e couve cozidas	1749,6	418,2	5,4	0,8	53,9	37,1	0,8	5,1
	Prato2	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ^{1,12}	1653,5	395,2	9,2	1,5	50,2	18,5	0,5	8,7
	Salada	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,3	0	2,4
	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	Primavera (abóbora, repolho, ervilhas, batata, cenoura, cebola, nabo, alho)	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	4,2	0,2	5,5
	Prato1	Vitela assada fatiada com massa fusilli	2301,7	550,1	16,7	5,9	56,9	41,5	0,3	2,5
	Prato2	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos)	1559,0	372,6	7,6	1,1	51,8	18,8	0,4	4,9
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	1,6	0,1	3,0
	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)
6.ª feira	Sopa	Couve branca (couve branca, abóbora, batata, cenoura, cebola, alho)	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	2,7	0,2	5,3
	Prato1	Arroz de Lulas	2023,4	483,6	5,5	1	63,1	43,5	1,3	0,6
	Prato2	Jardineira de soja ^{1,6,8,11}	2000,4	478,1	9,6	1,2	46,8	40,7	0,5	8,7
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	1,6	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							

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: 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 tremoço, 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.