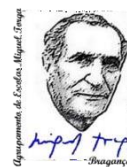


# Ementas

6 a 10 de fevereiro



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	<b>Sopa</b>	Nabiças com feijão frade	989,3	236,4	3,8	0,7	37,5	12,2	0,2	5,3
	<b>Prato1</b>	Esparguete à bolonesa <sup>1,6,12</sup>	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	39,3	0,4	3,1
	<b>Prato2</b>	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>1</sup>	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	<b>Salada</b>	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,3	0	2,4
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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	<b>Sopa</b>	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
	<b>Prato1</b>	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1828,7	437,0	11,9	2,2	52,2	28,7	4,4	3,5
	<b>Prato2</b>	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2294,1	548,3	9,0	1,4	81,3	23,7	0,3	9,3
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	2,4	0,1	1,9
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas com couve flor	520,1	124,3	3,3	0,5	18,0	5,3	0,2	4,7
	<b>Prato1</b>	Frango assado com arroz de cenoura	2038,3	487,1	7,7	1,6	48,5	54,7	0,7	1,5
	<b>Prato2</b>	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitonas) <sup>1,3</sup>	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	<b>Salada</b>	Alface, pepino, tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	2,7
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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	<b>Sopa</b>	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
	<b>Prato1</b>	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com jardineira de legumes	1502,0	358,9	5,4	0,8	41,6	35,0	0,8	4,9
	<b>Prato2</b>	Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida	1881,9	449,8	8,5	1,3	58,8	22,6	0,3	7,0
	<b>Salada</b>	Alface, milho, beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	2,6	0,1	1,7
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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)
6.ª feira	<b>Sopa</b>	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
	<b>Prato1</b>	Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor (cenoura, cogumelo e ervilha)	2377,9	568,3	12,5	3,4	6,6	49,2	0,6	5,6
	<b>Prato2</b>	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	1660,7	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	1,7	0,0	3,1
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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.