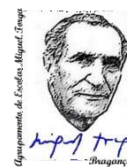


Ementas

17 a 21 de abril



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Couve Lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	3,1	0,2	4,8
	Prato 1	Lulas ¹⁴ à Sevilhana com arroz de tomate	1710,2	730,8	29,9	1,6	99,9	13,7	0,1	1,7
	Prato 2	Arroz de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ^{1,12}	1757,7	420,1	8,6	1,3	60,1	16,9	0,5	6,7
	Salada	Alface, cenoura, milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	2,4	0,1	1,9
	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	Creme de Legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	3,8	0,3	4,2
	Prato 1	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	39,3	0,4	3,1
	Prato 2	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, 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)
4.ª feira	Sopa	Couve Branca	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	2,7	0,2	5,3
	Prato1	Bacalhau Espiritual (com batata) ^{1,4,7}	1339,2	320,0	0,4	0,1	53,6	24,1	3,6	4,9
	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, pepino, tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	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)
5.ª feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,6	0,2	4,7
	Prato1	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete	2460,3	588	9,2	1,9	61,4	63,2	0,6	3,8
	Prato2	Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas ^{1,9,13}	1870,3	447,0	9,4	1,5	65,0	20,1	0,8	5,1
	Salada	Alface, cenoura, milho	216	52	0,6	0,0	9,2	2,4	0,1	1,9
	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	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	949,1	226,8	5,1	0,6	34,8	9,6	0,2	4,2
	Prato1	Tesourinhos ^{1,4} com arroz de cenoura	2169,5	516,0	14,7	1,4	75,5	19,3	1,6	2,9
	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 e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3	1,5	0,1	9,9
	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 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.