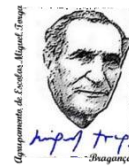


Ementas

(Escola Básica e Secundária Miguel Torga)

8 a 12 de maio



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2. ^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	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e arroz branco	1961,6	468,8	15,6	3,2	62,8	17,4	0,4	0,2
	Prato 2	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)	1532,7	366,3	7,5	1,1	50,7	18,7	0,3	4,0
	Salada	Alface, milho, beterraba	213	51	0,6	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	Juliana (batata, repolho, ervilhas, cenoura, cebola, nabo, alho)	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,4	0,2	4,9
	Prato1	Perú assado com esparguete e feijão verde	2168,6	518,3	4,4	1	56,9	61,2	0,5	2,5
	Prato 2	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ⁹	1944,3	464,7	8,0	1,2	72,1	20,5	0,3	4,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0,0	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)
4. ^a feira	Sopa	Creme de legumes (cebola, alho francês, curgete, couve)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	3,8	0,3	4,2
	Prato1	Peixe-prata no forno com batata ¹ e couve cozidas	1749,6	418,2	5,4	0,8	53,9	37,1	0,8	5,1
	Prato2	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) ⁽¹⁾⁽⁹⁾	1594,9	381,2	9,0	1,4	47,6	17,6	0,4	7,9
	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						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5. ^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	Febras de porco grelhadas/estufadas com arroz de milho	2141,6	511,9	14,0	3,5	54,3	40,9	0,6	2,7
	Prato2	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura	1936,6	462,8	9,2	1,1	54,3	34,0	0,5	4,3
	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	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	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	Salada de feijão frade com batata, cenoura e couves de bruxelas	1862,3	445,1	8,8	1,4	57,8	22,1	0,4	6,3
	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						

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.