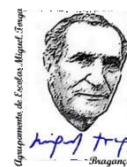


# Ementas

27 novembro a 1 de dezembro



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	<b>Sopa</b>	Portuguesa (batata, couve-portuguesa, feijão, cenoura, cebola, alho)	894	214	3,8	0,6	32,7	11,6	0,2	5,5
	<b>Prato1</b>	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	2255,0	538,9	17,6	1,7	59,3	34,4	1,2	4,7
	<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>	Alface, beterraba, pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	1,6	0,1	2,3
	<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>	Espinafres ( batata,cenoura,espinafres,cebola,alho)	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,0	0,4	3,4
	<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>	Arroz de açafrao 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, cenoura, tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	1,4	0,1	3,7
	<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)
4.ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão verde (abóbora,feijão verde, curgete,cenoura,cebola,nabo,alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	2,3	0,2	5,6
	<b>Prato1</b>	Bacalhau à Gomes de Sá	1966,1	469,9	11,1	2	52,2	38,8	6,6	3,5
	<b>Prato2</b>	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitona) <sup>1,13</sup>	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pimento	75	18	0,3	0	2,8	1,3	0,1	2,5
	<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>	Sopa de alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, courgette, cebola, nabo, sal)	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	2,3	0,2	5,6
	<b>Prato1</b>	Strogonoff misto(porco e vaca) <sup>7,12</sup> com arroz	2194,2	524,3	100,3	3,1	64,3	41,7	0,5	1,6
	<b>Prato2</b>	Legumes com grão à Brás <sup>9</sup>	2306,6	551,3	25,9	8,7	56,9	16,3	0,3	5,5
	<b>Salada</b>	Milho, alface, tomate	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,2	0,0	2,6
	<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>									
	<b>Prato1</b>									
	<b>Prato2</b>	FERIADO								
	<b>Salada</b>									
	<b>Sobremesa</b>									
	<b>Pão</b>		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> tremçoço, <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.