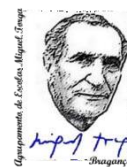


Ementas

29 janeiro a 2 de fevereiro



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Sopa camponesa(batata,couve lombarda,feijão vermelho,cebola,alho,sal e azeite)	543	130	2,2	0,2	21	6,2	0,06	2,6
	Prato1	Massa de marisco ^{2,1,14}	686	164	3,9	0,7	15,4	10,8	0,6	1,3
	Prato2	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	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)
3.ª feira	Sopa	Sopa macedónia de legumes(batata,macedónia de legumes,cebola,alho,sal e azeite)	221	53	1,7	0,2	7,8	1,4	0,08	2,5
	Prato1	Frango assado com arroz de cenoura/ervilhas	627+758	150+181	10,2+2,4	2,4+0,3	0+33,4	14,7+0	0,13+0,4	0+4
	Prato2	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2294,1	548,3	9,0	1,4	81,3	23,7	0,3	9,3
	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)
4.ª feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres (abóbora,espinafres,courgette,cenoura,cebola,nabo,alho, sal e azeite)	138	33	1,9	0,6	2,4	1	0,1	1
	Prato1	Lombo de pescada no forno com macedónia de legumes ^{7,4,12}	343+239	82+57	3+0,3	1+0,1	1+9	13+2,8	0,2+0,2	0+0,8
	Prato2	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitonas) ^{1,3}	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	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	Sopa de cenoura (batata,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)	263	63	2,4	0,4	9	4,2	0,3	1,8
	Prato1	Vitela assada fatiada com massa fussilli	2301,7	550,1	16,7	5,9	56,9	41,5	0,3	2,5
	Prato2	Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida	1881,9	449,8	8,5	1,3	58,8	22,6	0,3	7,0
	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)
6.ª feira	Sopa	Sopa de alho francês (abóbora,alho francês,cenoura,courgette,cebola,nabo,sal e azeite)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	38,1	0,6	4,1
	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, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	1,7	0,0	3,1
	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.