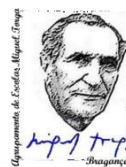


Ementas

5 a 9 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 de feijão verde (batata, couve branca, feijão verde, cenoura, cebola, alho, sal e azeite)	213	51	1,7	0,2	7,1	3,5	0,07	1,8
	Prato1	Argolas de Lulas (calamares) no forno com arroz alaranjado	950+11 35	227+2 71	11+3, 6	4,3+0 ,6	28+5 4	4,6+5	1,3+0 ,9	1,5+1 ,9
	Prato2	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos)	1559,0	372,6	7,6	1,1	51,8	18,8	0,4	4,9
	Salada	Cenoura, milho e tomate	236	57	0,7	0	10,7	2,1	0,1	3,4
	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 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	Jardineira de vitela	389	93	3	1	9	7	0,1	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, cenoura, tomate	92,4	13,1	0,3	0,0	3,9	1,3	0,1	3,7
	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	Sopa de feijão branco com espinafres (batata, espinafres, feijão branco, cenoura, cebola, alho, sal e azeite)	422	101	1,8	0,3	15,4	5,6	0,1	2,4
	Prato1	Filetes de pescada ⁴ com arroz de feijão	1817,2	434,4	5,9	0,9	56,3	37,4	0,7	1,1
	Prato2	Pilaf de legumes com grão ⁽¹²⁾ , salada russa	1822,1	435,5	10,7	1,4	57,3	18,7	0,5	9,7
	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)
5.ª feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura (batata, ervilhas, cenoura, alho francês, courgette, cebola, sal e azeite)	192	46	1,4	0,2	6,5	3,4	0,2	1,2
	Prato1	Bifinhos de peru grelhados com esparguete	403+11 26	106+2 69	1,3+1, 4	0,3+0 ,3	0+53, 4	23,4+ 9,1	0,03+ 0,1	0+2,4
	Prato2	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	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	Sopa canja ¹ de galinha	539	129	2,3	1,1	12,9	8,6	0,14	1,8
	Prato1	Meia de bacalhau	410	98	2	0	6	13	0,3	0,8
	Prato2	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, 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							

Nota: O Prato 2 é proposto de acordo com 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 tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.