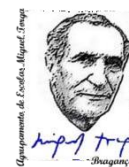


# Ementas

11 a 15 de março



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2ª feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão com couve repolho(batata,couve repolho,grão de bico,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)	577	138	1,6	0,7	9,9	8,3	0,2	1,2
	<b>Prato1</b>	Barrinhas de pescada <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura/ervilhas	887	212	12,1	0,9	16	9,3	0,13	0
	<b>Prato2</b>	Massinha à Siciliana(grão,tomate e azeitonas) <sup>1,13</sup>	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	<b>Salada</b>	Cenoura, milho e tomate	236	57	0,7	0	10,7	2,1	0,1	3,4
	<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)
3ª feira	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês(abóbora,alho francês, cenoura,curgete,cebola,nabo,sal e azeite)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	<b>Prato1</b>	Jardineira de Vitela	389	93	3	1	9	7	0,1	1
	<b>Prato2</b>	Jardineira de ervilhas e legumes	1366,5	326,6	8,3	1,3	38,0	15,0	0,4	9,2
	<b>Salada</b>	Alface,milho e beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	2,6	0,1	1,7
	<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 legumes(batata,espinafres,alho francês,abóbora,cenoura,cebola.alho,sal e azeite)	196	47	1,6	0,2	6,2	2	0,1	2,1
	<b>Prato1</b>	Maruca estufada <sup>4</sup> com arroz branco	293+20 9	70+50	1+1	0+0	3+9	11+1	0,2+0 ,3	0,7+0
	<b>Prato2</b>	Chili de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	<b>Salada</b>	Alface,cenoura e curgete	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	1,6	0,1	2,7
	<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)
5.ª feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com espinafres	422	101	1,8	0,3	15,4	5,6	0,1	2,4
	<b>Prato1</b>	Peru assado com laranja e massa fusilli <sup>1</sup>	870	208	12,6	4,4	0,9	23,9	0,05	0,5
	<b>Prato2</b>	Salada da Terra (ervilhas,batata e legumes)	1386,6	331,4	8,4	1,2	38,8	15,6	0,3	6,6
	<b>Salada</b>	Milho,pepino e tomate	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,4	0,0	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)
6.ª feira	<b>Sopa</b>	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
	<b>Prato1</b>	Redfish estufado com arroz de feijão verde	1878,6	449	11,3	1,8	49	36,5	0,5	1,7
	<b>Prato2</b>	Salteado de grão e legumes <sup>9</sup> com arroz branco	2029,0	484,9	10,7	1,5	74,0	17,1	0,4	4,9
	<b>Salada</b>	Alface,tomate e couve-roxa	186,2	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,1	4,8
	<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							

**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: <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> tremoço, <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.