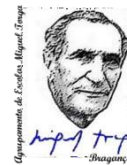


Ementas

20 a 24 de janeiro



Erasmus+



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)		
2.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
	Prato 1	Filetes de pescada panados no forno com macedónia de legumes ^{1,3,4,6,12}		799+239	191+57	5,7+0,3	0,6+0,1	21,3+9	12,9+2,8	1,1+0,2	1,6+0,8
	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	Sopa de cenoura(batata,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)		263	63	2,4	0,4	9	4,2	0,3	1,8
	Prato1	Febra de porco grelhada com massa esparguete ¹		544+1126	130+269	7,5+1,4	2,2+0,3	0+53,4	15,8+9,1	0,2+0,1	0+2,4
	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 abóbora com espinafres (abóbora, espinafres,curgete,cenoura,cebola,nabo,alho,sal e azeite)		138	33	1,9	0,6	2,4	1	0,1	1
	Prato1	Bacalhau com natas ^{1,4,6,7}		483	115,5	3,8	0,5	14,5	7,8	0,3	1,6
	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	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
	Prato1	Arroz de aves		745	178	7	1,7	16,3	12	0,1	0,6
	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	Sopa macedónia de legumes(macedónia de legumes,cebola,alho,sal e azeite)		221	53	1,7	0,2	7,8	1,4	0,08	2,5
	Prato1	Peixe-prata gratinado com batata e couve cozida		1749,6	418,2	5,4	0,8	53,9	37,1	0,8	5,1
	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 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.