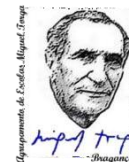


Ementas

19 a 23 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 Espinafres(batata, cenoura, espinafres, cebola, alho, sal, azeite)	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,0	0,4	3,4
	Prato1	Arroz de marisco ^(2,14 e marisco)	494	118	3,3	0,5	13	8	0,6	0,3
	Prato 2	Salteado de grão e legumes ⁹ com arroz branco	2029,0	484,9	10,7	1,5	74,0	17,1	0,4	4,9
	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 couve branca com cenoura ripada(abóbora, batata, couve branca, cenoura, curgete, cebola, alho, sal e azeite)	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	1,9	0,2	4,9
	Prato1	Peru assado com laranja e batatas fritas ⁶	870+498	208+119	12,6+4	4,4+0	0,9+19	23,9+2	0,05+0,1	0,5+1,3
	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, 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	Crema de couve-flor(batata, couve-flor, cenoura, cebola, nabo, alho, sal e azeite)	454,4	108,6	3,2	0,4	16,2	3,6	0,2	4,8
	Prato1	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com arroz branco e feijão verde cozido	2055,0	491,1	8,9	1,3	64,7	36,3	0,6	1,6
	Prato2	Chilli de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	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	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ¹	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	45,7	0,5	4,9
	Prato2	Soja salteada com cogumelos, pimentos ^{1,6,8,11,12} e massa	1907,9	456,0	10,0	2,8	47,2	37,0	0,9	2,1
	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 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
	Prato1	Bacalhau com natas ^{1,4,6,7}	483	115,5	3,8	0,5	14,5	7,8	0,3	1,6
	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 tremçoço, 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.