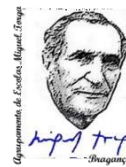


Ementas

04 a 8 de maio



Erasmus+



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)	
2.ª feira	Sopa	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	Salada de atum com feijão-frade atum ⁴ , batata, feijão frade, ovo ³ e cenoura)	2975	711	24,2	3,3	71,9	49,5	1,4	4,5
	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, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	1,4	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)	
3.ª feira	Sopa	Creme de cenoura (batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite)	285	68	2,4	0,3	9,9	1,4	0,1	2,4
	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	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, cebola e tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	1,5	0	3
	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	Canja ¹ de galinha (perna de frango, massa, hortelã)	653,1	156,1	4	0,7	14,8	14,8	0,2	1
	Prato1	Posta de Perca do Nilo Grelhada ⁴ com macedónia de legumes ¹²	360+239	86+57	1+0,3	0,2+0,1	0+9	18,4+2,8	0,15+0,2	0+0,8
	Prato2	Jardineira de ervilhas e legumes	1366,5	326,6	8,3	1,3	38,0	15,0	0,4	9,2
	Salada	Alface, pepino, tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte	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	Couve lombarda (couve lombarda, abóbora, batata, cenoura, cebola, alho)	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	3,1	0,2	4,8
	Prato1	Frango estufado com arroz de cenoura/ervilha	589 + 758	141 + 181	8,9 + 2,4	2 + 0,3	2,6 + 33,4	12,5 + 0	0,18 + 0,4	1,5 + 4
	Prato2	Salada de feijão com batata e legumes (cenoura e feijão verde) ¹²	1608,3	384,4	8,2	1,3	47,2	19,8	0,3	5,2
	Salada	Alface, cenoura, tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	1,4	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)	
6.ª feira	Sopa	Sopa de grão com couve repolho (batata, couve repolho, grão de bico, cenoura, cebola, alho)	577	138	1,6	0,7	9,9	8,3	0,2	1,2
	Prato1	Bacalhau gratinado com molho branco ^{1,7,4}	445	106,3	2	0,8	14	9,6	0,4	1,5
	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, 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 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 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.