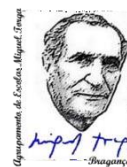


Ementas

13 a 17 de abril



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura (cenoura, batata, cebola, azeite, alho, coentros)	481,2	115,0	3,5	0,6	17,1	3,8	0,2	5,4
	Prato1	Almôndegas estufadas com arroz de ervilhas	2092,5	500,1	16,6	5	50	30,5		1,2
	Prato2	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, cenoura, milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	2,4	0,1	1,9
	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	Feijão-verde (batata, couve branca, feijão-verde, cenoura, cebola, alho)	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	3,3	0,2	5,6
	Prato1	Posta de pescada ⁽⁴⁾ no forno com puré de batata ⁽¹⁾	1796,1	429,2	6,1	1,2	54,7	37,4	0,7	6
	Prato2	Hambúrguer de lentilhas estufado em molho de tomate ^{(1), (2)} com arroz de cenoura	2051,0	490,2	8,1	1,2	77,4	20,9	0,5	6,7
	Salada	Milho, pepino, tomate	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,4	0,0	2,3
	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	Espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola, alho)	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,0	0,4	3,4
	Prato1	Perú assado com laranja e massa esparguete	870 + 1126	208 + 269	12,6 + 1,4	4,4 + 0,3	09 + 53,4	23,9 + 9,1	0,05 + 0,1	0,5 + 2,4
	Prato2	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e feijão-verde	1805,0	431,4	8,2	1,3	57,2	21,1	0,3	5,8
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	81	19	0,1	0	3,3	1,5	0,1	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)
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	Lulas à Sevillhana ¹⁴ com arroz de tomate	1710,2	730,8	29,9	1,6	99,9	13,7	0,1	1,7
	Prato2	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês) ⁹ , massa fusilli cozida ¹	1571,1	375,5	9,1	1,4	47,1	17,0	0,3	7,3
	Salada	Alface, cenoura, milho	216	52	0,6	0,0	9,2	2,4	0,1	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	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	Alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, curgete, cebola, nabo, sal)	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	2,3	0,2	5,6
	Prato1	Carne de porco à Portuguesa	2110,4	504,4	20,5	4,1	38,4	40,5	0,4	2,4
	Prato2	Salada da terra (ervilhas, batata e legumes)	1386,6	331,4	8,4	1,2	38,8	15,6	0,3	6,6
	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							

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 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.