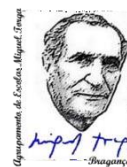


# Ementas

20 de abril a 24 de abril



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, cenoura, cebola, alho)	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	10,6	0,3	4,5
	<b>Prato1</b>	Hambúrguer de aves <sup>1,9,12</sup> no forno com arroz de cenoura e ervilhas	2058	492	16,6	3,8	52,6	30,8	2,3	0,9+1
	<b>Prato2</b>	Guisadinho de grão com legumes e batata	1683,9	402,5	10,4	1,4	55,6	15,7	0,3	6,8
	<b>Salada</b>	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,3	0	2,4
	<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)
3.ª feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com espinafres (abóbora, espinafres, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho)	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	2,5	0,4	4,8
	<b>Prato1</b>	Massa de marisco <sup>12,13</sup>	686	164	3,9	0,7	15,4	10,8	0,6	1,3
	<b>Prato2</b>	Feijoada de cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	2244,7	536,5	8,7	1,4	77,4	25,7	0,6	5,2
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	2,4	0,1	1,9
	<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>	Feijão branco com couve lombarda (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura, cebola, alho)	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	11,4	0,2	5
	<b>Prato1</b>	Febras de porco estufadas com arroz de milho e cenoura	2141,6	511,9	14,0	3,5	54,3	40,9	0,6	2,7
	<b>Prato2</b>	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) <sup>(1)</sup>	1571,9	375,7	10,6	1,4	48,9	15,4	0,3	5,6
	<b>Salada</b>	Alface, pepino, tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	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 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>	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão cozido, ovo cozido, cebola, alho, salsa) <sup>12,3,4</sup>	410	98	2	0	6	13	0,3	0,8
	<b>Prato2</b>	Curgete recheada com grão e legumes, arroz de cenoura	1992,4	476,2	10,8	1,5	70,1	17,8	0,1	7,4
	<b>Salada</b>	Alface, milho, 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) / 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
	<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>	Couve Lombarda (batata, couve lombarda, abóbora, cenoura, cebola, alho, sal e azeite)	209	50	1,7	0,3	7,2	1,4	0,05	2,3
	<b>Prato1</b>	Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos e arroz branco	1961,6	468,8	15,6	3,2	62,8	17,4	0,4	0,2
	<b>Prato2</b>	Salada de 3 feijões com batata e cenoura	1521,3	363,6	1,1	0,2	57,0	20,5	0,3	6,0
	<b>Salada</b>	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,3	0	2,4
	<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							

**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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.