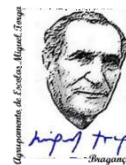


# Ementas

01 a 5 de junho



Erasmus+



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)	
2. <sup>a</sup> feira	<b>Sopa</b>	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>	Lasanha de atum com cogumelos <sup>4,7,1</sup>	625	149,4	9	1,2	6,1	11,6	0,8	2,5
	<b>Prato2</b>	Salteado de legumes com feijão-frade, batata cozida	1881,9	449,8	8,5	1,3	58,8	22,6	0,3	7,0
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	1,4	0,1	3,7
	<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)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)	
3. <sup>a</sup> feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura (batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite)	285	68	2,4	0,3	9,9	1,4	0,1	2,4
	<b>Prato1</b>	Fêvera de porco grelhada / gratinada com molho de cogumelos e arroz branco	2325,7	555,8	14,1	3,5	63,4	42	0,4	0,6
	<b>Prato2</b>	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) <sup>1,9</sup>	1594,9	381,2	9,0	1,4	47,6	17,6	0,4	7,9
	<b>Salada</b>	Alface, cebola e tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	1,5	0	3
	<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)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)	
4. <sup>a</sup> feira	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1</sup> de galinha (perna de frango, massa, hortelã)	653,1	156,1	4	0,7	14,8	14,8	0,2	1
	<b>Prato1</b>	Bacalhau com natas <sup>6,7,4,1</sup>	483	115,5	3,8	0,5	14,5	7,8	0,3	1,6
	<b>Prato2</b>	Jardineira de ervilhas e legumes	1366,5	326,6	8,3	1,3	38,0	15,0	0,4	9,2
	<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) / logurte	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)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5. <sup>a</sup> feira	<b>Sopa</b>								
	<b>Prato1</b>								
	<b>Prato2</b>								
	<b>Salada</b>								
	<b>Sobremesa</b>								
	<b>Pão</b>								
<b>FERIADO</b>									
		Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)	
6. <sup>a</sup> feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão branco com espinafres (batata, espinafres, feijão branco, cenoura, cebola, alho)	422	101	1,8	0,3	15,4	5,6	0,1	2,4
	<b>Prato1</b>	Peru assado com esparguete e feijão-verde	2168,6	518,3	4,4	1	56,9	61,2	0,5	2,5
	<b>Prato2</b>	Chili de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	<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)	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 inofensivos.

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.