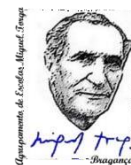


Ementas

11 a 15 de maio



Erasmus+



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúc (g) | |
|-----------|------------------|--|---|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|---------------|
| 2.ª feira | Sopa | Sopa Horta (batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, cenoura, cebola, alho, sal e azeite) | 418 | 100 | 1,7 | 0,2 | 15,6 | 4,6 | 0,08 | 2,3 |
| | Prato1 | Hambúrguer de vaca no forno ^{1,6,12} com massa ¹ | 514+1126 | 123+269 | 6,3+1,4 | 2+0,3 | 3,9+53,4 | 12,6+9,1 | 0,3+0,1 | 1,1+2,4 |
| | Prato2 | Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados | 2294,1 | 548,3 | 9,0 | 1,4 | 81,3 | 23,7 | 0,3 | 9,3 |
| | Salada | Milho, pimento e tomate | 226,3 | 54,3 | 0,9 | 0 | 9,6 | 2,3 | 0 | 2,4 |
| | 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 abóbora com espinafres (abóbora, espinafres, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho, sal e azeite) | 138 | 33 | 1,9 | 0,6 | 2,4 | 1 | 0,1 | 1 |
| | Prato1 | Argolas de Lulas (calamares) ^{1,14} no forno com arroz de cenoura/ervilha | 950+758 | 227+181 | 11+2,4 | 4,3+0,3 | 28+33,4 | 4,6+0 | 1,3+0,4 | 1,5+4 |
| | Prato2 | Jardineira de ervilhas e legumes | 1366,5 | 326,6 | 8,3 | 1,3 | 38,0 | 15,0 | 0,4 | 9,2 |
| | 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) | |
|-----------|------------------|--|---|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|---------------|
| 4.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 | Febra de porco grelhada com massa ¹ | 544+1126 | 130+269 | 7,5+1,4 | 2,2+0,3 | 0+53,4 | 15,8+9,1 | 0,2+0,1 | 0+2,4 |
| | Prato2 | Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ^{1,12} | 1653,5 | 395,2 | 9,2 | 1,5 | 50,2 | 18,5 | 0,5 | 8,7 |
| | Salada | Alface, pepino, tomate | 86 | 21 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 1,6 | 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) | |
|-----------|------------------|---|---|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|---------------|
| 5.ª feira | Sopa | Sopa de 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 |
| | Prato1 | Posta de pescada no forno ^{4,7} com puré de batata ^{7,12,3,1,6,9,8} | 343 + 619 | 82 +148 | 3 + 4,2 | 1 +1,2 | 1 + 23 | 13 +4,2 | 0,2+0,4 | 0 + 3,4 |
| | Prato2 | Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos) | 1559,0 | 372,6 | 7,6 | 1,1 | 51,8 | 18,8 | 0,4 | 4,9 |
| | 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) / 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 | Sopa de cenoura (batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite) | 263 | 63 | 2,4 | 0,4 | 9 | 4,2 | 0,3 | 1,8 |
| | Prato1 | Bifinhos de Peru grelhados com arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho) | 403+729 | 106+174 | 1,3+2,4 | 0,3+0,4 | 0+36,4 | 23,4+4,2 | 0,03+0,9 | 0+1,9 |
| | 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, couve roxa e tomate | 88,5 | 21,1 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 1,7 | 0,0 | 3,1 |
| | 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, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixes, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremçoço, ¹⁴moluscos.

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.