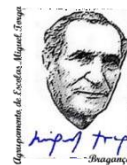


Ementas

18 a 22 de maio



Erasmus+



| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúc (g) |
|----------|------------------|--|---|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|---------------|
| 2ª 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 | Barrinhas de pescada no forno ^{1,4} com arroz de cenoura e ervilhas | 887 + 758 | 2125 + 181 | 12,1 + 2,4 | 0,9 + 0,3 | 16 + 33,4 | 9,3 + 0 | 0,13 + 0,4 | 0 + 4 |
| | Prato2 | Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹ | 1797,4 | 429,6 | 8,3 | 1,3 | 60,3 | 23,1 | 0,4 | 4,6 |
| | Salada | Alface, beterraba, pepino | 76 | 18 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 1,6 | 0,1 | 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) |
|-----------|------------------|--|---|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|---------------|
| 3.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 | Esparguete à bolonhesa ^{1,6,12} | 845 | 202 | 8,2 | 2,3 | 18,2 | 13 | 0,1 | 1,3 |
| | Prato2 | Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura | 1660,7 | 396,9 | 8,3 | 1,3 | 56,4 | 15,4 | 0,3 | 4,0 |
| | 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) |
|-----------|------------------|---|---|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|---------------|
| 4.ª feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão verde (abóbora, feijão verde, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho) | 273,6 | 65,4 | 3,5 | 0,6 | 6,6 | 2,3 | 0,2 | 5,6 |
| | Prato1 | Bacalhau à Brás ^{1,10,9,6,7,3,4} | 1276 | 305 | 20 | 7 | 20 | 9 | 0,7 | 0,5 |
| | Prato2 | Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitona) ^{1,13} | 1843,9 | 440,7 | 12,0 | 1,6 | 60,9 | 16,8 | 0,3 | 4,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e pimento | 75 | 18 | 0,3 | 0 | 2,8 | 1,3 | 0,1 | 2,5 |
| | Sobremesa | 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 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ / Gelatina | 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 | Strogonoff de frango ⁷ , com arroz branco | 359+20 9 | 86+50 | 2,2+1 | 0,4+0 | 0,8+9 | 15,9+1 | 0,08+ 0,3 | 0,6+0 |
| | Prato2 | Legumes com grão à Brás ⁹ | 2306,6 | 551,3 | 25,9 | 8,7 | 56,9 | 16,3 | 0,3 | 5,5 |
| | Salada | Milho, alface, tomate | 232,5 | 55,7 | 0,8 | 0,0 | 10,1 | 2,2 | 0,0 | 2,6 |
| | 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 | Portuguesa (batata, couve-portuguesa, feijão, cenoura, cebola, alho) | 894 | 214 | 3,8 | 0,6 | 32,7 | 11,6 | 0,2 | 5,5 |
| | Prato1 | Lombos de Salmão grelhados ⁴ com massa ¹ e feijão-verde salteado | 1117+11 26+339 | 267+2 69+81 | 22+1, 4+6 | 4+0,3 +0 | 1,2+5 3,4+4 | 16+9, 1+2 | 0,1+0 ,1+0, 1 | 0,4+2 ,4+1, 5 |
| | Prato2 | Pilaf de legumes com ervilhas ¹² , arroz branco | 1782,8 | 426,1 | 8,7 | 1,3 | 57,7 | 19,6 | 0,7 | 5,8 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | 168,6 | 40,3 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 2,2 | 0,1 | 4,9 |
| | 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 | | | | | | | |

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, 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.