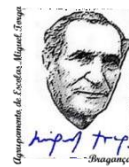


# Ementas

25 a 29 de maio



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com couve e repolho (batata, couve repolho, grão de bico, cenoura, cebola, alho, sal e azeite)	577	138	1,6	0,7	9,9	8,3	0,2	1,2
	<b>Prato1</b>	Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e arroz	1961,6	468,8	15,6	3,2	62,8	17,4	0,4	0,2
	<b>Prato2</b>	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) <sup>1,12</sup>	1653,5	395,2	9,2	1,5	50,2	18,5	0,5	8,7
	<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.ª feira	<b>Sopa</b>	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
	<b>Prato1</b>	Peixe prata <sup>4</sup> gratinado com batata e couve cozidas	1749,6	418,2	5,4	0,8	53,9	37,1	0,8	5,1
	<b>Prato2</b>	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e couve-de-bruxelas	1862,3	445,1	8,8	1,4	57,8	22,1	0,4	6,3
	<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.ª feira	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete (abóbora, alho francês, courgette, cenoura, cebola, nabo, alho)	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	2,0	0,2	5,3
	<b>Prato1</b>	Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor (cenoura, cogumelo e ervilha)	2377,9	568,3	12,5	3,4	6,6	49,2	0,6	5,6
	<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)	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.ª feira	<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura ripada (abóbora, batata, couve branca, cenoura, curgete, cebola, alho)	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	1,9	0,2	4,9
	<b>Prato1</b>	Perca do nilo <sup>4</sup> grelhada com macedónia de legumes <sup>12</sup>	360+239	86+57	1+0,3	0,2+0,1	0+9	18,4+ 2,8	0,15+ 0,2	0+0,8
	<b>Prato2</b>	Chilli 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, cenoura, tomate	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) / 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)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.ª feira	<b>Sopa</b>	Crema de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura, cebola, nabo, alho)	454,4	108,6	3,2	0,4	16,2	3,6	0,2	4,8
	<b>Prato1</b>	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</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>	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, 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> tremçoço, <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.