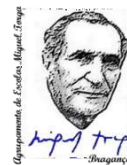


# Ementas

22 a 26 de junho



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura (cenoura, batata, cebola, alho, coentros)	481,2	115,0	3,5	0,6	17,1	3,8	0,2	5,4
	Prato 1	Filetes de pescada panados <sup>1,3,4,6</sup> com arroz branco	799+209	191+50	5,7+1	0,6+0	21,3+9	12,9+1	1,1+0,3	1,6+0
	Prato 2	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>(1)</sup>	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	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)	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 <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	Sopa	Sopa de 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
	Prato 1	Carne de porco à portuguesa	2110,4	504,4	20,5	4,1	38,4	40,5	0,4	2,4
	Prato 2	Almôndegas de ervilhas <sup>1</sup> com massa macarronete <sup>1</sup>	1676,1	400,6	8,7	1,5	58,1	14,8	0,5	5,4
	Salada	Milho, pepino, tomate	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,4	0,0	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 <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	Sopa	Sopa de grão com couve repolho ( batata, couve repolho, grão de bico, cenoura, cebola, alho)	577	138	1,6	0,7	9,9	8,3	0,2	1,2
	Prato 1	Argolas de lulas <sup>1,14</sup> com arroz de cenoura	950+758	227+181	11+2,4	4,3+0,3	28+33,4	4,6+0	1,3+0,4	1,5+4
	Prato 2	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e couves de bruxelas	1862,3	445,1	8,8	1,4	57,8	22,1	0,4	6,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0	3,5	1,3	0,2	3,3
	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 <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	Sopa	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
	Prato 1	Perna de frango assada com massa <sup>1</sup>	589+1126	141+269	8,9+1,4	2+0,3	2,6+53,4	12,5+9,1	0,18+0,1	1,5+2,4
	Prato 2	Massinha de grão e legumes (cenoura, milho e pimento) <sup>1,13</sup>	1870,5	447,1	9,6	1,4	61,9	22,0	0,6	5,2
	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 <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	Sopa	Feijão branco com espinafres (batata, espinafres, feijão branco, cenoura, cebola, alho)	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	11,4	0,4	4,4
	Prato 1	Bacalhau à Brás <sup>1,10,9,6,7,3,4</sup>	1276	305	20	7	20	9	0,7	0,5
	Prato 2	Chili de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	Salada	Alface, cenoura, tomate	92,4	13,1	0,3	0,0	3,9	1,3	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 <sup>1</sup>	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: <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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.