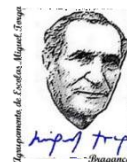


Ementas

29 e 30 de junho



Erasmus+



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Líp. (g) | AG sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúc (g) | |
|-----------|------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|----------|--|
| 2.ª feira | Sopa | Creme de cenoura (cenoura, batata, cebola, alho, coentros) | | | | | | | | |
| | Prato 1 | Lasanha de atum com cogumelos ^{4,7,1} | | | | | | | | |
| | Prato 2 | Bolonhesa de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, milho, beterraba | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

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 | Sopa | Sopa de alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, curgete, cebola, nabo, sal) | | | | | | | | |
| | Prato 1 | Filetes de pescada panados ^{1,3,4,6} com puré ^{7,12,3,1,6,9,8} | | | | | | | | |
| | Prato 2 | Almôndegas de ervilhas ¹ com massa macarronete ¹ | | | | | | | | |
| | Salada | Milho, pepino, tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 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 tremoço, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.