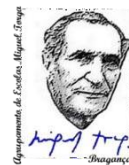


Ementas

08 a 12 de junho



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2. ^a feira	Sopa	Sopa de alho francês, (sem batata), (abóbora, alho francês, cenoura, curgete, cebola, nabo)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata ^{1,4,7,8}	1796,1	429,2	6,1	1,2	54,7	37,4	0,7	6
	Prato2	Arroz de cogumelos com couve lombarda e feijão vermelho ¹²	2141,0	511,7	8,6	1,3	74,8	22,8	0,5	3,2
	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 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	Macedónia de legumes (batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura, cebola, nabo, alho)	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,6	0,2	4,7
	Prato1	Macarronada ¹ de carnes	1922,3	736,7	32,5	8,9	65,9	44,8	0,5	2,2
	Prato2	Massinha de grão e legumes (cenoura, milho e pimento) ^{1,13}	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 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									
	Prato1									
	Prato2	FERIADO	1366,5	326,6	8,3	1,3	38,0	15,0	0,4	9,2
	Salada		86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	2,7
	Sobremesa		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		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 cenoura (batata, cenoura, cebola, alho)	263	63	2,4	0,4	9	4,2	0,3	1,8
	Prato1	Perna de frango assada com massa ¹	220,2	527,5	5,9	1,4	56,9	60,1	0,6	2,5
	Prato2	Salteado de legumes com feijão-frade, batata cozida	1881,9	449,8	8,5	1,3	58,8	22,6	0,3	7,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	1,4	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / pudim	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	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
	Prato1	Rissóis de atum ⁴ com arroz de couve lombarda e cenoura ralada	2730,2	652,5	26,2	3,3	88	13,8	1,6	3,1
	Prato2	Chili de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	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)	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 2 é proposto de acordo com 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.