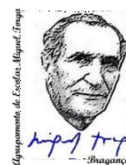


Ementas

28 de setembro a 2 de outubro



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde(batata,couve branca,feijão verde,cenoura,cebola,alho)	213	51	1,7	0,2	7,1	3,5	0,07	1,8
	Prato1	Almôndegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹ e ervilhas	2331,1	557,1	15,0	4,9	61,1	42,9	0,4	3,8
	Prato2	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos)	1559,0	372,6	7,6	1,1	51,8	18,8	0,4	4,9
	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)/Gelatina ¹²	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	Sopa de alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, curgete, cebola, nabo)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Lombo de pescada no forno ^{4,7} com arroz branco	343+209	82+50	3+1	1+0	1+9	13+1	0,2+0,3	0+0
	Prato2	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	1660,7	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	Salada	Cenoura, milho e tomate	236	57	0,7	0	10,7	2,1	0,1	3,4
	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	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
	Prato1	Bifes de peru grelhados com macedónia de legumes ¹²	403+239	106+57	1,3+0,3	0,3+0,1	0+9	23,4+2,8	0,03+0,2	0+0,8
	Prato2	Pilaf de legumes com grão ⁽¹²⁾ , salada russa	1822,1	435,5	10,7	1,4	57,3	18,7	0,5	9,7
	Salada	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,3	0	2,4
	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)
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	Lombo de Salmão grelhado ⁴ com massa ¹	1117+1126	267+269	22+1,4	4+0,3	1,2+53,4	16+9,1	0,1+0,1	0,4+2,4
	Prato2	Massinha de feijão preto e legumes(cenoura,milho e pimento) ^{1,13}	2222,9	531,3	10,5	1,7	70,5	25,7	0,7	8,6
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	1,6	0,1	3,0
	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	Crema de abóbora com espinafres (abóbora, espinafres,curgete,cenoura,nabo,alho)	138	33	1,9	0,6	2,4	1	0,1	1
	Prato1	Bifanas com arroz de cenoura e ervilha	305+758	73+181	3,1+2,4	0,9+0,3	1,4+33,4	9,8+0	0,1+0,4	1,2+4
	Prato2	Salada da Terra (ervilhas, batata e legumes)	1386,6	331,4	8,4	1,2	38,8	15,6	0,3	6,6
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	1,6	0,1	2,7
	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							

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 tremço, 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.