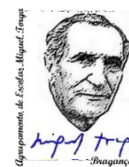


Ementas

26 a 30 de outubro



Erasmus+



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Abóbora (abóbora, repolho, ervilhas, batata, cenoura, cebola, nabo, alho)	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	4,2	0,2	5,5
	Prato1	Tesourinhos no forno com arroz de feijão branco	2384,6	567,5	15	1,5	83,3	23,4	1,5	2,5
	Prato2	Arroz de favas com cogumelos e cenoura ¹²	1680,7	401,7	8,4	1,3	58,4	15,3	0,5	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 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	Alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, curgete, cebola, nabo)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Perú assado com laranja e macedónia de legumes ¹²	870+23 9	208+57	12,6+ 0,3	4,4+0 ,1	0,9+9	23,9+ 2,8	0,05+ 0,2	0,5+0 ,8
	Prato2	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) ⁽¹⁾⁽⁹⁾	1594,9	381,2	9,0	1,4	47,6	17,6	0,4	7,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0,0	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							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
4.ª feira	Sopa	Crema de abóbora com feijão-verde (abóbora, feijão-verde, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	2,3	0,2	5,6
	Prato1	Arroz de Marisco ^{2,14}	494	118	3,3	0,5	13	8	0,6	0,3
	Prato2	Guisadinho de grão com legumes e batata	1683,9	402,5	10,4	1,4	55,6	15,7	0,3	6,8
	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) / 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
	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	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
	Prato1	Bifanas com massa ¹ e feijão verde salteado	305+112 6+339	73+26 9+81	3,1+1 ,4+6	0,9+0 ,3+0	1,4+5 3,4+4	9,8+9, 1+2	0,1+0 ,1+0, 1	1,2+2 ,4+1, 5
	Prato2	Soja estufada à Primavera ^{1,6,8,11} com arroz branco	2169,1	518,4	9,4	2,7	63,6	36,8	0,3	3,3
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	1,5	0	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							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.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	Argolas de lulas ^{1,14} no forno com arroz branco	950+209	227+5 0	11+1	4,3+0	28+9	4,6+ 1	1,3+	1,5+0
	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, 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							

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 tremçoço, 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.