Ementas

16 a 20 de novembro



Erasmus+

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açuc (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de legumes (espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, alho)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	3,8	0,3	4,2
	Prato1	Lasanha de atum com cogumelos[4,7,1]	625	149,4	9	1,2	6,1	11,6	0,8	2,5
	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, 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	Alho francês(abóbora, alho francês, cenoura,curgete, cebola,nabo).	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Frango assado no forno com puré[7,12,3,1,6,9,8]	627+619	150+148	10,2+4,2	2,4+1,2	0+23	14,7+4,2	0,13+0,4	0+3,4
	Prato2	Bolonhesa de soja[(1)(6)(8)(11)] com esparguete [(1)]	2070,2	494,8	9,5	1,2	57,7	36,2	0,4	6,0
	Salada	Alface, cenoura, tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	1,4	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)
4.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	Perca do Nilo[4] grelhada com arroz de cenoura/ervilhas	360+758	86+181	1+2,4	0,2+0,3	0+33,4	18,4+0	0,15+0,4	0+4
	Prato2	Jardineira de ervilhas e legumes	1366,5	326,6	8,3	1,3	38,0	15,0	0,4	9,2
	Salada	Milho, pepino, tomate	226,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,4	0,0	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte	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	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	Carne de porco estufada com massa macarronete e jardineira de legumes	2308,4	575,7	112,5	3,5	65,2	49,4	0,6	7,3
	Prato2	Hambúrguer de lentilhas estufado em molho de tomate[(1)(12)] com arroz de cenoura	2051,0	490,2	8,1	1,2	77,4	20,9	0,5	6,7
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0,0	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							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.ª feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, cenoura, cebola, alho	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	10,6	0,3	4,5
	Prato1	Meia desfeita de bacalhau[1,4,3,13] (bacalhau,grão de bico,ovo,cebola,salsa)	410	98	2	0	6	13	0,3	0,8
	Prato2	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2294,1	548,3	9,0	1,4	81,3	23,7	0,3	9,3
	Salada	Alface, cenoura, 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							

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: [1]glúten, [2] crustáceos, [3]ovos, [4]peixes, [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.