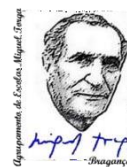


Ementas

10 a 14 de outubro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.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	Salada de atum com feijão-frade (atum ⁴ , batata, feijão-frade, ovo ³ e cenoura)	2975	711	24,2	3,3	71,9	49,5	1,4	4,5
	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	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)
3.ª feira	Sopa	Alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, courgette, cebola, nabo)	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	2,3	0,2	5,6
	Prato1	Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco	3193,8	763,2	36,2	11,1	69,5	37,8	0,5	3,6
	Prato2	Arroz de açafreão com ervilhas, milho e cenoura	1660,7	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	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)
4.ª feira	Sopa	Feijão branco com espinafres (batata, espinafres, feijão branco, cenoura, cebola, alho)	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	11,4	0,4	4,4
	Prato1	Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	38,1	0,6	4,1
	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	Creme de cenoura (cenoura, batata, cebola, alho, coentros)	481,2	115,0	3,5	0,6	17,1	3,8	0,2	5,4
	Prato1	Peru assado com esparguete ⁽¹⁾	2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	61,2	0,6	2,5
	Prato2	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	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	Caldo verde ⁽⁹⁾ (batata, caldo verde, cebola, chouriço, alho)	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	6,8	0,7	3,2
	Prato1	Filetes de pescada ⁴ com arroz de feijão	1817,2	434,4	5,9	0,9	56,3	37,4	0,7	1,1
	Prato2	Empadão de lentilhas e legumes(arroz) ⁽⁹⁾	1944,3	464,7	8,0	1,2	72,1	20,5	0,3	4,4
	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 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.