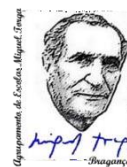


Ementas

3 a 7 de outubro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de cenoura (cenoura, batata, cebola, azeite, alho, coentros)	481,2	115,0	3,5	0,6	17,1	3,8	0,2	5,4
	Prato1	Macarronada de carnes ⁽¹⁾	1923,3	736,7	32,5	8,9	65,9	44,8	0,5	3,2
	Prato2	Salteado de grão e legumes ⁽⁹⁾ com arroz branco	2029,0	484,9	10,7	1,5	74,0	17,1	0,4	4,9
	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)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
3.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	Meia desfeita de bacalhau	1896,4	453,2	12,2	1,9	41,4	43,2	4,9	2,5
	Prato2	Hambúrguer de lentilhas estufado em molho de tomate ^{(1),(2)} com arroz de cenoura	2051,0	490,2	8,1	1,2	77,4	20,9	0,5	6,7
	Salada	Milho, pepino, tomate	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,4	0,0	2,3
	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)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
4.ª feira	Sopa									
	Prato1	FERIADO								
	Prato2									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5.ª feira	Sopa	Alho francês com curgete (abóbora, alho francês, courgette, cenoura, cebola, nabo, alho)	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	2,0	0,2	5,3
	Prato1	Tesourinhos ^{(1),(4)} com arroz de cenoura	2169,5	516,0	14,7	1,4	75,5	19,3	1,6	2,9
	Prato2	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitonas) ^{(1),(1,5)}	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	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)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.ª feira	Sopa	Espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola, alho)	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,0	0,4	3,4
	Prato1	Frango estufado com ervilhas e macarronete ⁽¹⁾	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	63,2	0,6	3,8
	Prato2	Salada de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	1805,0	431,4	8,2	1,3	57,2	21,1	0,3	5,8
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	81	19	0,1	0	3,3	1,5	0,1	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 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.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.