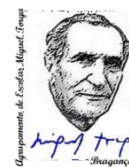


# Ementas

20 a 24 de fevereiro



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa								
	Prato1								
	Prato2								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão	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									
	Prato1									
	Prato2	<b>CARNAVAL</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão	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								
	Prato1								
	Prato2								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão	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	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	2,0	0,2	5,3
	Prato1	Hambúrguer de aves <sup>1,6,14</sup> no forno com arroz de cenoura e ervilhas	2058	492	16,6	3,8	52,6	30,8	2,3	0,9+1
	Prato2	Pilaf de legumes com grão <sup>12</sup> , salada russa	1822,1	435,5	10,7	1,4	57,3	18,7	0,5	9,7
	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 <sup>1</sup>	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	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,9	0,3	2,8
	Prato1	Meia desfeita de bacalhau	1896,4	453,2	12,2	1,9	41,4	43,2	4,9	2,5
	Prato2	Legumes estufados <sup>8</sup> (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos <sup>9,12</sup> e massa <sup>1</sup>	1872,0	447,4	8,8	1,3	62,0	23,4	0,5	6,1
	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 <sup>1</sup>	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: <sup>1</sup>glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>10</sup> mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> tremçoço, <sup>14</sup> 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.