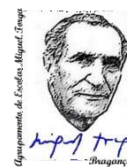


Ementas

20 a 24 de novembro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (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	Filetes de pescada ⁴ no forno com jardineira de legumes	1502,0	358,9	5,4	0,8	41,6	35,0	0,8	4,9
	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	Juliana (batata, repolho, ervilhas, cenoura, cebola, nabo, alho)	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,4	0,2	4,9
	Prato1	Vitela assada fatiada com massa fusilli	2301,7	550,1	16,7	5,9	56,9	41,5	0,3	2,5
	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	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	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	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)	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, courgette, cebola, alho)	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	1,9	0,2	4,9
	Prato1	Perú assado com esparguete e feijão verde	2168,6	518,3	4,4	1	56,9	61,2	0,5	2,5
	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	Tesourinhos ^{1,4} 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 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: 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 inofensivos.

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.