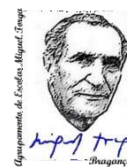


Ementas

22 a 26 de Abril



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.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	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz de cenoura e ervilhas	2058	492	16,6	3,8	52,6	30,8	2,3	0,9+1
	Prato2	Guisadinho de grão com legumes e batata	1683,9	402,5	10,4	1,4	55,6	15,7	0,3	6,8
	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)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
3.ª feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres (abóbora, espinafres, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho)	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	2,5	0,4	4,8
	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	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	2244,7	536,5	8,7	1,4	77,4	25,7	0,6	5,2
	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)
4.ª feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura, cebola, alho)	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	11,4	0,2	5
	Prato1	Bifinhos de peru grelhados com massa	403+1126	106+269	1,3+1,4	0,3+0,3	0+53,4	23,4+9,1	0,03+0,1	0+2,4
	Prato2	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) ⁽¹⁾	1571,9	375,7	10,6	1,4	48,9	15,4	0,3	5,6
	Salada	Alface, pepino, tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	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							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5.ª feira	Sopa									
	Prato1									
	Prato2	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.ª feira	Sopa	Sopa de alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, curgete, cebola, nabo, sal e azeite)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Maruca estufada ⁴ com arroz branco	293+209	70+50	1+1	0+0	3+9	11+1	0,2+0,3	0,7+0
	Prato2	Curgete recheada com grão e legumes, arroz de cenoura	1992,4	476,2	10,8	1,5	70,1	17,8	0,1	7,4
	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							

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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.