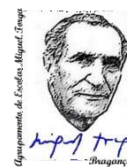


Ementas

29 de abril a 3 de maio



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Sopa de grão com couve repolho(batata,couve repolho,grão de bico,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)	577	138	1,6	0,7	9,9	8,3	0,2	1,2
	Prato1	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura/ervilhas	799+758	191+181	5,7+2,4	0,6+0,3	21,3+33,4	12,9+0	1,1+0,4	1,6+4
	Prato2	Chili de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	Salada	Alface,beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	1,6	0,1	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)
3.ª feira	Sopa	Sopa de alho francês (abóbora,alho frances,cenoura,curgete,cebola,nabo,sal e azeite)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Vitela assada fatiada com massa	2301,7	550,1	16,7	5,9	56,9	41,5	0,3	2,5
	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,cenoura e 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									
	Prato1									
	Prato2	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5.ª feira	Sopa	Sopa de Cenoura (batata,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)	263	63	2,4	0,4	9	4,2	0,3	1,8
	Prato1	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batatas, ovo,cebola,azeitonas,azeite,sal,salsa,alho e louro)	1966,1	469,9	11,1	2	52,2	38,8	6,6	3,5
	Prato2	Chilli de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	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)
6.ª feira	Sopa	Creme de alho francês e couve flor(batata,couve-flor,alho francês,cenoura,cebola,nabo,alho,sal e azeite)	221	53	1,6	0,2	6,9	2	0,1	1,8
	Prato1	Frango estufado com massa	589+1126	141+269	8,9+1,4	2+0,3	2,6+5,3,4	12,5+9,1	0,18+0,1	1,5+2,4
	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, cenoura, milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,4	0,1	2,0
	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 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.