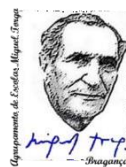


Ementas

15 a 19 de setembro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Sopa Horta(batata,couve lombarda,feijão branco,curgete,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)	418	100	1,7	0,2	15,6	4,6	0,08	2,3
	Prato1	Hambúrguer de vaca no forno ^{1,6,12} com massa ¹	514+1126	123+269	6,3+1,4	2+0,3	3,9+53,4	12,6+9,1	0,3+0,1	1,1+2,4
	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	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)	Lip. (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,sal,azeite)	138	33	1,9	0,6	2,4	1	0,1	1
	Prato1	Argolas de Lulas (calamares) ^{1,14} no forno com arroz de cenoura/ervilha	950+758	227+181	11+2,4	4,3+0,3	28+33,4	4,6+0	1,3+0,4	1,5+4
	Prato2	Jardineira de ervilhas e legumes	1366,5	326,6	8,3	1,3	38,0	15,0	0,4	9,2
	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)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
4.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	Febr de porco grelhada com massa ¹	544+1126	130+269	7,5+1,4	2,2+0,3	0+53,4	15,8+9,1	0,2+0,1	0+2,4
	Prato2	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ^{1,12}	1653,5	395,2	9,2	1,5	50,2	18,5	0,5	8,7
	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)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5.ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda(batata,couve lombarda,abóbora,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)	209	50	1,7	0,3	7,2	1,4	0,05	2,3
	Prato1	Posta de Maruca estufada ⁴ com puré de batata ^{7,12,3,1,6,9,8}	293+619	70+148	1+4,2	0+1,2	3+ 23	11+ 4,2	0,2+ 0,4	0,7+ 3,4
	Prato2	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos)	1559,0	372,6	7,6	1,1	51,8	18,8	0,4	4,9
	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)
6.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	Bifinhos de Peru grelhados com arroz de legumes(feijão-verde/tomate/brócolos/milho)	403+729	106+174	1,3+2,4	0,3+0,4	0+36,4	23,4+4,2	0,03+ 0,9	0+1,9
	Prato2	Chilli de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	1,7	0,0	3,1
	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 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.