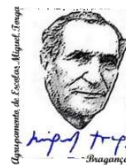


Ementas

20 a 24 de outubro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2ª feira	Sopa	Alho francês (abóbora, alho francês, cenoura, curgete, cebola, nabo, sal)	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	2,3	0,2	5,6
	Prato1	Salada de atum com feijão-frade (atum ⁴ , batata, feijão frade, ovo ³ e cenoura)	2975	711	24,2	3,3	71,9	49,5	1,4	4,5
	Prato2	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	Salada	Alface, beterraba, 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	Espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola, alho)	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,0	0,4	3,4
	Prato1	Bifes de porco de cebolada com massa espiral ¹	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	45,7	0,5	4,9
	Prato2	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	1660,7	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	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	Creme de abóbora com feijão verde (abóbora, feijão verde, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	2,3	0,2	5,6
	Prato1	Bacalhau à Brás ^{1,10,9,6,7,3,4}	1276	305	20	7	20	9	0,7	0,5
	Prato2	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitona) ^{1,13}	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75	18	0,3	0	2,8	1,3	0,1	2,5
	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 lombarda (couve lombarda, abóbora, batata, cenoura, cebola, alho)	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	3,1	0,2	4,8
	Prato1	Frango assado com arroz de cenoura	2038,3	487,1	7,7	1,6	48,5	54,7	0,7	1,5
	Prato2	Legumes com grão à Brás ⁹	2306,6	551,3	25,9	8,7	56,9	16,3	0,3	5,5
	Salada	Milho, alface, tomate	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,2	0,0	2,6
	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	Portuguesa (batata, couve-portuguesa, feijão, cenoura, cebola, alho)	894	214	3,8	0,6	32,7	11,6	0,2	5,5
	Prato1	Lombos de Salmão grelhados ⁴ com massa ¹ e feijão verde salteado	1117+11 26+339	267+2 69+81	22+1, 4+6	4+0,3 +0	1,2+5 3,4+4	16+9, 1+2	0,1+0 ,1+0, 1	0,4+2 ,4+1, 5
	Prato2	Pilaf de legumes com ervilhas ¹² , arroz branco	1782,8	426,1	8,7	1,3	57,7	19,6	0,7	5,8
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
	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							

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 tremço, 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.