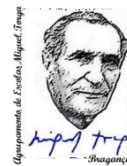


Ementas

2 a 5 de dezembro



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa								
	Prato1								
	Prato2	FERIADO (1 de dezembro)							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
3.ª feira	Sopa	Alho francês com curgete (abóbora, alho francês, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho)	261	62	3,5	0,6	6,1	2	0,2	5,3
	Prato 1	Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno com macedónia de legumes ¹²	887+239	212+57	12,1+0,3	0,9+0,1	16+9	9,3+2,8	0,13+0,2	0+0,8
	Prato2	Salada de 3 feijões com batata e cenoura	1521,3	363,6	1,1	0,2	57,0	20,5	0,3	6,0
	Salada	Alface, cenoura, curgete	80,4	19,2	0,3	0	2,9	1,5	0,1	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)
4.ª feira	sopa	Creme de abóbora com espinafres (abóbora,espinafres,curgete, cenoura,cebola,nabo,alho)	138	33	1,9	0,6	2,4	1	0,1	1
	Prato1	Feijoada ¹² (couve lombarda carne de vaca,carne de porco,pernil,chouriço de carne,feijão vermelho,cenoura,tomate,cebola,alho)	552	132	7,3	2,3	6,9	9,8	0,08	1,3
	Prato2	Salteado de grão e legumes ⁹ com arroz branco	2029,0	484,9	10,7	1,5	74,0	17,1	0,4	4,9
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,2	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)
5.ª feira	Sopa	Couve lombarda(batata,couve lombarda,abóbora,cenoura,cebola,alho)	209	50	1,7	0,3	7,2	1,4	0,05	2,3
	Prato1	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	1828,7	437,0	11,9	2,2	52,2	28,7	4,4	3,5
	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	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	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	Perna de frango assada com massa espiral ¹	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	60,1	0,6	2,5
	Prato2	Guisado de soja com massa, cogumelos e curgete ^{1,6,8,11,12}	1962,3	469,0	9,8	2,9	52,6	35,8	0,6	4,3
	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							

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.