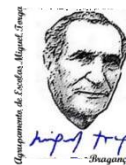


# Ementas

15 a 16 de dezembro



## Almoço de Natal ✨

|           |           |                                                                                         | VE (KJ)                                           | VE (Kcal)      | Lip. (g)    | AG sat. (g) | HC (g)        | Prot. (g)   | Sal (g)   | Açúc (g)      |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|---------------|
| 2.ª feira | Sopa      | Feijão branco com espinafres( batata, espinafres, feijão branco, cenoura, cebola, alho) | 422                                               | 101            | 1,8         | 0,3         | 15,4          | 5,6         | 0,1       | 2,4           |
|           | Prato1    | Bacalhau gratinado com molho branco <sup>1,7,4</sup>                                    | 445                                               | 106,3          | 2           | 0,8         | 14            | 9,6         | 0,4       | 1,5           |
|           | Prato2    | Feijão preto estufado com cenoura e couve-lombarda, arroz de cogumelos <sup>12</sup>    | 2028,4                                            | 484,8          | 8,5         | 1,3         | 68,9          | 22,0        | 0,4       | 4,6           |
|           | Salada    | Alface, milho, beterraba                                                                | 213,3                                             | 51,1           | 0,5         | 0,0         | 8,8           | 2,6         | 0,1       | 1,7           |
|           | Sobremesa | Salada de Frutas/Doces de Natal                                                         | 319,7/<br>431,2                                   | 76,4/<br>103,0 | 0,5/<br>3,1 | 0,2/<br>1,3 | 16,9/<br>14,8 | 1,1/<br>4,1 | 0/<br>0,1 | 16,7/<br>14,8 |
|           | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                             | 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      | Canja de galinha <sup>1</sup> ( frango, massinhas, cebola, alho)        | 539                                               | 129            | 2,3         | 1,1         | 12,9          | 8,6         | 0,14      | 1,8           |
|           | Prato1    | Arroz de Aves (peru e frango)                                           | 745                                               | 178            | 7           | 1,7         | 16,3          | 12          | 0,1       | 0,6           |
|           | Prato2    | Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) <sup>1</sup> | 1571,9                                            | 375,7          | 10,6        | 1,4         | 48,9          | 15,4        | 0,3       | 5,6           |
|           | Salada    | Alface, cebola, tomate                                                  | 89,2                                              | 21,4           | 0,4         | 0           | 3,3           | 1,5         | 0         | 3             |
|           | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/                                     | 319,7/<br>431,2                                   | 76,4/<br>103,0 | 0,5/<br>3,1 | 0,2/<br>1,3 | 16,9/<br>14,8 | 1,1/<br>4,1 | 0/<br>0,1 | 16,7/<br>14,8 |
|           | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                             | Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE |                |             |             |               |             |           |               |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 'glúten, ' crustáceos, ' ovos, ' peixes, ' amendoins, ' soja, ' leite, ' frutos de casca rija, ' aipo, ' mostarda, ' sementes de sésamo, ' dióxido de enxofre e sulfitos, ' tremço, ' moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.

**Nota: O Prato 2 é proposto de acordo com intolerância/alergia comprovada.**