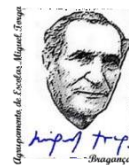


Ementas

02 a 06 de março



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	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	Lasanha de atum com cogumelos ^{4,7,1}	625	149,4	9	1,2	6,1	11,6	0,8	2,5
	Prato2	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura,milho e pimento) ^{1,13}	2222,9	531,3	10,5	1,7	70,5	25,7	0,7	8,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	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)
3.ª feira	Sopa	Creme de cenoura (batata,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)	285	68	2,4	0,3	9,9	1,4	0,1	2,4
	Prato1	Feijoada à Portuguesa ¹² com arroz branco	552+209	132+5 0	7,3+1	2,3+0	6,9+9	9,8+1	0,08+ 0,3	1,3+0
	Prato2	Empadão de lentilhas e legumes(arroz) ⁽⁹⁾	1944,3	464,7	8,0	1,2	72,1	20,5	0,3	4,4
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	1,5	0	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)
4ªfeira	Sopa	Canja ¹ de galinha (perna de frango, massa, hortelã)	653,1	156,1	4	0,7	14,8	14,8	0,2	1
	Prato1	Salmão grelhado ⁴ com Macedónia de Legumes ¹²	1117+239	267+5 7	22+ 0,3	4+0,1	1,2+9	16+ 2,8	0,1+0 ,2	0,4+0 ,8
	Prato2	Ervilhas estufadas com legumes(cenoura,pimento e alho francês) ⁹ , massa fusilli cozida ¹	1571,1	375,5	9,1	1,4	47,1	17,0	0,3	7,3
	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)
5ªfeira	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	Peru assado com esparguete e feijão verde	2168,6	518,3	4,4	1	56,9	61,2	0,5	2,5
	Prato2	Esparguete salteado com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos) ¹	1825,1	436,2	8,5	1,3	60,6	23,8	0,4	1,3
	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) / iogurte	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 grão com couve repolho(batata,couve repolho,grão de bico,cenoura,cebola,alho)	577	138	1,6	0,7	9,9	8,3	0,2	1,2
	Prato1	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4,6} com arroz de cenoura/ervilhas	799+758	191+1 81	5,7+2, 4	0,6+0 ,3	21,3+ 33,4	12,9+ 0	1,1+0 ,4	1,6+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, 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							

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 tremoço, ¹⁴ 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.