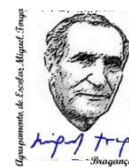


Ementas

09 a 13 de março



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura, cebola, nabo, alho)	454,4	108,6	3,2	0,4	16,2	3,6	0,2	4,8
	Prato1	Arroz de Marisco ^{2,14}	494	118	3,3	0,5	13	8	0,6	0,3
	Prato2	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados	1630,9	389,8	8,4	1,3	55,5	14,9	0,3	4,1
	Salada	Alface, milho, beterraba	213	51	0,6	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)
3.ª feira	Sopa	Grão de bico com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, cenoura, cebola, alho)	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	10,6	0,3	4,5
	Prato1	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ⁴	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	45,7	0,5	4,9
	Prato2	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitonas) ^{4,13}	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	Salada	Alface, cenoura, tomate	92	22	0,3	0	3,9	1,3	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	Alho francês com curgete (abóbora, alho francês, courgette, cenoura, cebola, nabo, alho)	261	62	3,5	0,6	6,1	2	0,2	5,3
	Prato1	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com arroz branco e feijão-verde cozido	2055,0	491,1	8,9	1,3	64,7	36,3	0,6	1,6
	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	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	1,6	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)
5.ª feira	Sopa	Saloia (batata, feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, cebola, alho)	867,6	207,4	3,7	0,6	31,6	11,5	0,2	4,2
	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	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral ¹	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	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)/gelatina	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	Bacalhau com natas ^{6,7,4,1}	483	115,5	3,8	0,5	14,5	7,8	0,3	1,6
	Prato2	Soja à Gomes de Sá ^{1,6,8,11,13}	1672,8	399,8	10,0	1,2	38,0	33,0	0,3	1,8
	Salada	Alface, cenoura, milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,4	0,1	2,0
	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 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.