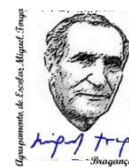


# Ementas

16 a 20 de março



|          |                  |                                                                                                    | VE<br>(KJ)                                        | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG<br>sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúc<br>(g)   |
|----------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| 2ª feira | <b>Sopa</b>      | Sopa de grão com couve repolho(batata,couve repolho,grão de bico,cenoura,cebola,alho,sal e azeite) | 577                                               | 138            | 1,6         | 0,7               | 9,9           | 8,3          | 0,2        | 1,2           |
|          | <b>Prato1</b>    | Barrinhas de pescada <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura/ervilhas                         | 887                                               | 212            | 12,1        | 0,9               | 16            | 9,3          | 0,13       | 0             |
|          | <b>Prato2</b>    | Massinha à Siciliana(grão,tomate e azeitonas)1,13                                                  | 1843,9                                            | 440,7          | 12,0        | 1,6               | 60,9          | 16,8         | 0,3        | 4,2           |
|          | <b>Salada</b>    | Cenoura, milho e tomate                                                                            | 236                                               | 57             | 0,7         | 0                 | 10,7          | 2,1          | 0,1        | 3,4           |
|          | <b>Sobremesa</b> | 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 |
|          | <b>Pão</b>       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                        | Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE |                |             |                   |               |              |            |               |

|          |                  |                                                                                      | VE<br>(KJ)                                        | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG<br>sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúc<br>(g)   |
|----------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| 3ª feira | <b>Sopa</b>      | Sopa de 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           |
|          | <b>Prato1</b>    | Jardineira de Vitela                                                                 | 389                                               | 93             | 3           | 1                 | 9             | 7            | 0,1        | 1             |
|          | <b>Prato2</b>    | Jardineira de ervilhas e legumes                                                     | 1366,5                                            | 326,6          | 8,3         | 1,3               | 38,0          | 15,0         | 0,4        | 9,2           |
|          | <b>Salada</b>    | Alface,milho e beterraba                                                             | 213,3                                             | 51,1           | 0,6         | 0,0               | 8,8           | 2,6          | 0,1        | 1,7           |
|          | <b>Sobremesa</b> | 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 |
|          | <b>Pão</b>       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                          | Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE |                |             |                   |               |              |            |               |

|           |                  |                                                                                           | VE<br>(KJ)                                        | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG<br>sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúc<br>(g)   |
|-----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| 4.ª feira | <b>Sopa</b>      | Crema de legumes(batata,espinafres,alho francês,abóbora,cenoura,cebola.alho,sal e azeite) | 196                                               | 47             | 1,6         | 0,2               | 6,2           | 2            | 0,1        | 2,1           |
|           | <b>Prato1</b>    | Rissóis de atum com arroz de couve lombarda e cenoura ralada                              | 2730,2                                            | 652,5          | 26,2        | 3,3               | 88            | 13,8         | 1,6        | 3,1           |
|           | <b>Prato2</b>    | Chili de vegetais com arroz branco                                                        | 2220,0                                            | 530,6          | 8,7         | 1,3               | 78,1          | 23,3         | 0,3        | 5,1           |
|           | <b>Salada</b>    | Alface,cenoura e curgete                                                                  | 80,4                                              | 19,2           | 0,2         | 0,0               | 2,9           | 1,6          | 0,1        | 2,7           |
|           | <b>Sobremesa</b> | 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 |
|           | <b>Pão</b>       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                               | Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE |                |             |                   |               |              |            |               |

|           |                  |                                                      | VE<br>(KJ)                                        | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG<br>sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúc<br>(g)   |
|-----------|------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| 5.ª feira | <b>Sopa</b>      | Sopa de feijão branco com espinafres                 | 422                                               | 101            | 1,8         | 0,3               | 15,4          | 5,6          | 0,1        | 2,4           |
|           | <b>Prato1</b>    | Peru assado com laranja e massa fusilli <sup>1</sup> | 870                                               | 208            | 12,6        | 4,4               | 0,9           | 23,9         | 0,05       | 0,5           |
|           | <b>Prato2</b>    | Salada da Terra (ervilhas,batata e legumes)          | 1386,6                                            | 331,4          | 8,4         | 1,2               | 38,8          | 15,6         | 0,3        | 6,6           |
|           | <b>Salada</b>    | Milho,pepino e tomate                                | 228,8                                             | 54,8           | 0,9         | 0,1               | 9,4           | 2,4          | 0,0        | 2,3           |
|           | <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (min. 3 variedades)/iogurte           | 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 |
|           | <b>Pão</b>       | Pão de mistura <sup>1</sup>                          | Pode ser solicitada a ficha técnica do pão no ASE |                |             |                   |               |              |            |               |

|           |                  |                                                                                  | VE<br>(KJ)                                        | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG<br>sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúc<br>(g)   |
|-----------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| 6.ª feira | <b>Sopa</b>      | Sopa Macedónia de legumes( batata,macedónia de legumes,cebola,alho,sal e azeite) | 221                                               | 53             | 1,7         | 0,2               | 7,8           | 1,4          | 0,08       | 2,5           |
|           | <b>Prato1</b>    | Perca do Nilo grelhada com arroz de açafrão <sup>4</sup>                         | 360+1<br>135                                      | 86+2<br>71     | 1+3,6       | 0,2+0,6           | 0+54          | 18,4+5       | 0,15+0,9   | 0+1,9         |
|           | <b>Prato2</b>    | Salteado de grão e legumes <sup>9</sup> com arroz branco                         | 2029,0                                            | 484,9          | 10,7        | 1,5               | 74,0          | 17,1         | 0,4        | 4,9           |
|           | <b>Salada</b>    | Alface,tomate e couve-roxa                                                       | 186,2                                             | 44,5           | 0,3         | 0,0               | 5,2           | 3,2          | 0,1        | 4,8           |
|           | <b>Sobremesa</b> | 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 |
|           | <b>Pão</b>       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                      | 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: <sup>1</sup>glúten, <sup>2</sup> crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>10</sup> mostarda, <sup>11</sup> sementes de sésamo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> tremço, <sup>14</sup> 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.