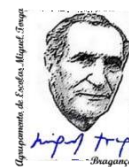


Ementas

23 a 27 de março



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2ª feira	Sopa	Couve Lombarda (batata, couve lombarda, abóbora, cenoura, cebola, alho, sal e azeite)	209	50	1,7	0,3	7,2	1,4	0,05	2,3
	Prato1	Ovos mexidos ³ com cogumelos e arroz branco	1961,6	468,8	15,6	3,2	62,8	17,4	0,4	0,2
	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	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,3	0	2,4
	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)
3ª feira	Sopa	Feijão-verde (batata, couve branca, feijão verde, cenoura, cebola, alho, sal e azeite)	213	51	1,7	0,2	7,1	3,5	0,07	1,8
	Prato1	Frango assado no forno com batata frita ⁶	627+ 498	150+1 19	10,2+ 4	2,4+0	0+19	14,7+ 2	0,13+ 0,1	0+1,3
	Prato2	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	1660,7	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	Salada	Alface, cenoura, milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	2,4	0,1	1,9
	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, sal e azeite)	138	33	1,9	0,6	2,4	1	0,1	1
	Prato1	Arroz de lulas ¹⁴	2023,4	483,6	5,5	1	63,1	43,5	1,3	0,6
	Prato2	Linguine de lentilhas com cenoura e couve flor ¹	2089,5	499,4	8,5	1,3	70,3	28,8	0,4	5,3
	Salada	Alface, pepino, tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / pudim	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	Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho, sal e azeite)	543	130	2,2	0,2	21	6,2	0,06	2,6
	Prato1	Bifanas com massa ¹	305+11 26	73+26 9	3,1+1 ,4	0,9+0 .3	1,4+5 3,4	9,8+9. 1	0,1+0 ,1	1,2+2 ,4
	Prato2	Bolonhesa de soja ^{1,6,8,11} com esparguete ¹	2070,2	494,8	9,5	1,2	57,7	36,2	0,4	6,0
	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							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.ª feira	Sopa	Alho francês com curgete (abóbora, alho francês, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho e azeite)	261	62	3,5	0,6	6,1	2	0,2	5,3
	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	Chili de vegetais com arroz branco	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	1,7	0,0	3,1
	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 tremço, 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.