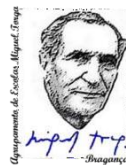


Ementas

12 a 16 de outubro



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Sopa da Horta (batata,couve lombarda,feijão branco,curgete,cenoura,cebola,alho)	418	100	1,7	0,2	15,6	4,6	0,08	2,3
	Prato1	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4,6} com arroz de cenoura/ervilhas	799+758	191+181	5,7+2,4	0,6+0,3	21,3+33,4	12,9	1,1+0,4	1,6+4
	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	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)
3.ª feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres (abóbora, espinafres, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho)	138	33	1,9	0,6	2,4	1	0,1	1
	Prato1	Jardineira de vitela	389	93	3	1	9	7	0,1	1
	Prato2	Jardineira de ervilhas e legumes	1366,5	326,6	8,3	1,3	38,0	15,0	0,4	9,2
	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	Canja de galinha ¹ (perna de frango, massa, hortelã)	653,1	156,1	4	0,7	14,8	14,8	0,2	1
	Prato1	Bolonhesa de atum ^{12,4}	427	102	8,7	0,7	4,4	11	0,7	0,7
	Prato2	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ^{1,12}	1653,5	395,2	9,2	1,5	50,2	18,5	0,5	8,7
	Salada	Alface, pepino, tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0	2,7
	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)
5.ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda (batata,couve lombarda,abóbora,cenoura,cebola,alho)	209	50	1,7	0,3	7,2	1,4	0,05	2,3
	Prato1	Bifes de peru grelhados com arroz de açafrão	403+1135	106+271	1,3+3,6	0,3+0,6	54	23,4+5	0,03+0,9	1,9
	Prato2	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos)	1559,0	372,6	7,6	1,1	51,8	18,8	0,4	4,9
	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	Sopa de Cenoura (batata,cenoura,cebola,alho)	263	63	2,4	0,4	9	4,2	0,3	1,8
	Prato1	Massa de marisco ^{2,1,14}	686	164	3,9	0,7	15,4	10,8	0,6	1,3
	Prato2	Chilli 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 1- Dieta Mediterrânea / O prato 2- Dieta Vegetariana e alternativas para 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 tremçoço, 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.