Ementas

23 a 27 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Caldo verde[12] (batata,caldo verde,cebola,alho,chouriço)	430	103	6,4	1,7	8,7	5,6	0,08	1,9
	Prato1	Calamares[1,14] no forno com arroz branco	950+209	227+50	11+1	4,3+0	28+9	4,6+1	1,3+0,3	1,5+0
	Prato2	Bolonhesa de lentilhas com esparguete [1]	1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	Salada	Alface, beterraba, pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	1,6	0,1	2,3
	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)
3.ª feira	Sopa	Couve lombarda (batata, couve lombarda, abóbora, cenoura, cebola, alho)	209	50	1,7	0,3	7,2	1,4	0,05	2,3
	Prato1	Febra de porco grelhado com massa[1]	544+1126	130+269	7,5+1,4	2,2+0,3	0+53,4	15,8+9,1	0,2+0,1	0+2,4
	Prato2	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	1660,7	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	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)	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 Cenoura (batata,cenoura,cebola,alho)	263	63	2,4	0,4	9	4,2	0,3	1,8
	Prato1	Filetes de pescada panados no forno[1,3,4,6] com arroz de cenoura/ervilha	799+758	191+181	5,7+2,4	0,6+0,3	21,3+33,4	12,9+0	1,1+0,4	1,6+4
	Prato2	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitona)[1,13]	1843,9	440,7	12,0	1,6	60,9	16,8	0,3	4,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75	18	0,3	0	2,8	1,3	0,1	2,5
	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							

Thanksgiving			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
5.ª feira	Sopa	Alho francês (abóbora,alho francês, cenoura, curgete, cebola,nabo)	108	26	1,6	0,2	2,2	0,7	0,07	2,1
	Prato1	Peru assado com laranja[12], batatas fritas e feijão verde salteado	870+498+339	208+119+81	12,6+4+6	4,4+0+0	0,9+19+4	23,9+2+2	0,05+0,1+0,1	0,5+1,3+1,5
	Prato2	Legumes com grão à Brás[9]	2306,6	551,3	25,9	8,7	56,9	16,3	0,3	5,5
	Salada	Milho, couve roxa e cenoura	284,5	68,3	0,3	0,1	8,5	4,4	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Tarte de abóbora	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] Broa de milho	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 branco com espinafres (batata, espinafres, feijão branco, cenoura, cebola, alho)	422	101	1,8	0,3	15,4	5,6	0,1	2,4
	Prato1	Posta de Salmão grelhada[4] com massa[1] e feijão-verde salteado	1117+1126+339	267+269+81	22+1,4+6	4+0,3+0	1,2+53,4+4	16+9,1+2	0,1+0,1+0,1	0,4+2,4+1,5
	Prato2	Arroz de açafrão com ervilhas,milho e cenoura	1660,7	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	Salada	Alface,beterraba,pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	1,6	0,1	2,3
	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							

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: [1]glúten, [2] crustáceos, [3]ovos, [4]peixes, [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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.