Ementas

30 de novembro a 4 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	**Sopa**	Creme de cenoura (batata,cenoura,cebola,alho,sal e azeite)	285	68	2,4	0,3	9,9	1,4	0,1	2,4
	Prato1	Hambúrguer de aves[1,6,12] no forno com arroz de cenoura e ervilhas	2058	492	16,6	3.8	52,6	30.8	2.3	0,9+1
	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	Cenoura, milho e tomate	236	57	0,7	0	10,7	2,1	0,1	3,4
	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)	Aúc (g)
3.ª feira										
		Feriado (1 de Dezembro)								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
4.ª feira	**Sopa**	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho(batata,couve lombarda,feijão vermelho,cebola,alho,sal,azeite)	543	130	2,2	0,2	21	6,2	0,06	2,6
	Prato1	Posta de Perca do Nilo grelhada[4] com puré de batata[7,12,3,1,6,9,8]	360+619	86+148	1+4,2	0,2+1,2	0+23	18,4 +42	0,15+0,4	0+3,4
	Prato2	Guisadinho de grão com legumes e batata	1683,9	402,5	10,4	1,4	55,6	15,7	0,3	6,8
	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)
5.ª feira	**Sopa**	Sopa de 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
	Prato1	Esparguete à bolonhesa [1,6,12]	845	202	8,2	2,3	18,2	13	0,1	1.3
	Prato2	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos [9,12], Massa[1]	1872,0	447,4	8,8	1,3	62,0	23,4	0,5	6,1
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	1,6	0,1	3,0
	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							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
6.ª feira	**Sopa**	Sopa de feijão verde(batata,couve branca,feijão verde,cenoura,cebola,alho,sal,azeite)	213	51	1,7	0,2	7,1	3,5	0,07	1,8
	Prato1	Posta de pescada no forno [1,4] com arroz de cenoura e ervilhas	887 + 758	2125 + 181	12,1 + 2.4	0,9 +0,3	16 + 33,4	9,3 + 0	0,13 + 0,4	0 + 4
	Prato2	Salteado de grão, batata, milho e brócolos	1544,7	369,2	7,3	0,9	53,6	16,2	36,0	4,0
	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							

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.