Ementas

9 a 13 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
2.ª feira	Sopa	Sopa de legumes (abóbora, repolho, ervilhas, batata, cenoura, cebola, nabo, alho)	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	4,2	0,2	5,5
	Prato1	Hambúrguer de aves[1,6,12] no forno com massa[1]	443+1126	106+269	4,7+1,4	0,8+0,3	0,4+53,4	18,3+9,1	0,2+0,1	0+2,4
	Prato2	Arroz de favas com cogumelos e cenoura[12]	1680,7	401,7	8,4	1,3	58,4	15,3	0,5	5,1
	Salada	Alface, cenoura, tomate	92,4	13,1	0,3	0,0	3,9	1,3	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)
3.ª feira	Sopa	Alho francês com curgete (abóbora,alho francês,curgete,cenoura,cebola,nabo,alho)	261	62	3,5	0,6	6,1	2	0,2	5,3
	Prato1	Posta de Redfish estufado com arroz de feijão verde	1878,6	449	11,3	1,8	49	36,5	0,5	1,7
	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	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	1,6	0,0	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							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúc (g)
4.ª feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde (abóbora, feijão-verde, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	2,3	0,2	5,6
	Prato1	Rancho[1,12](carne de frango,porco,couve lombarda,grão de bico, massa,chouriço de carne,cenoura,tomate,cebola,alho)	904	216	10,4	3,9	18,1	13,5	0,1	2,9
	Prato2	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo)[(1)(9)]	1594,9	381,2	9,0	1,4	47,6	17,6	0,4	7,9
	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) / 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	Couve lombarda (couve lombarda, abóbora, batata, cenoura, cebola, alho)	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	3,1	0,2	4,8
	Prato1	Posta de Pescada gratinada com ervas aromáticas[4,7] , com arroz branco e feijão verde cozido	2055,0	491,1	8,9	1,3	64,7	36,3	0,6	1,6
	Prato2	Soja de cebolada[(1)(6)(8)(11)] com arroz de cenoura	1936,6	462,8	9,2	1,1	54,3	34,0	0,5	4,3
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	1,5	0	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)
6.ª feira	Sopa	Creme de alho francês e couve flor(batata,couve-flor,alho francês,cenoura,cebola,nabo,alho)	221	53	1,6	0,2	6,9	2	0,1	1,8
	Prato1	Bifanas com macedónia de legumes[12]	305+239	73+57	3,1+0,3	0,9+0,1	1,4+9	9,8+2,8	0,1+0,2	1,2+0,8
	Prato2	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno[(6)(9)], batata alourada	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3
	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							

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.