

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana 48



26-nov-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de feijão verde	112,4	3,3	17,2	3,3
	Prato	Salmão de coentrada c/batata cozida e salada	702,2	54,2	28,9	23,7
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
27-nov-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de repolho	330	30,2	12,1	2,3
	Prato	Bife de frango c/arroz e salada	663,3	30,2	48,2	5,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
28-nov-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Sopa de peixe	365,2	30,8	11,1	10,7
	Prato	Massada de peixe	614	30,5	35,8	48,4
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
29-nov-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Puré de grão c/espinafres	107	3	15	4
	Prato	Almondegas c/esparguete e salada	556,6	15,1	62,1	43,1
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
30-nov-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenouras	109,6	3,2	16,1	3
	Prato	Medalhões de pescada gratinados c/ervas aromáticas, batata corada e salada	432,7	9	51,7	36,3
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			

A informação nutricional resulta da inserção dos ingredientes e suas quantidades nas fichas técnicas - SPARE - SISTEMA DE PLANEAMENTO E AVALIAÇÃO DE REFEIÇÕES ESCOLARES. Elaborado pela UP - Faculdade de Ciências da Nutrição para a - DGS - Direção Geral de Saúde e com a parceria da Direção Geral de Educação.

Legenda: VET - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos

A Assistente Técnica - SASE
Leonor Falcão/ Átilia Maximino

O Diretor
Rui Manuel Guarda Fernandes de Sá