

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana 49



3-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura c/ovos	325,9	30,2	11,5	1,8
	Prato	Frango guisado c/massa tricolor e salada	653,3	39,1	59,4	14,7
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
4-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	111,3	3,6	15,8	3,8
	Prato	Bacalhau à Brás e salada	469,4	10,4	45,9	48
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
5-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Canja	153	0,7	14,7	8,8
	Prato	Frango assado c/batatas e salada	487,1	7,7	48,5	1,5
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
6-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Creme de repolho	330	30,6	13,9	2,1
	Prato	Arroz de peixe c/salada	201	3,8	30,6	10,3
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
7-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho fancês	274,6	3,5	6,5	2,3
	Prato	Migas c/carne de porco e salada	597	18,5	69,3	32,5
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	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, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos

A Assistente Técnica - SASE

Leonor Falcão Adília Maximino

O Diretor

Rui Manuel Guarda Verdades de Sá