

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEIÇÃO LOCAL

Semana 50



10-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de agrião	430,2	3,4	14,4	3,4
	Prato	Atum c/feijão frade	530,2	36,9	20,1	29
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
11-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Caldo verde	272	2	10	2
	Prato	Bifinhos c/arroz e salada	585	18,3	66,1	39,1
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
12-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão c/hortaliça	865,9	3,8	30,8	11,7
	Prato	Lulas de coentrada c/batata cozida e salada	404,2	3,7	53	38,1
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
13-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Camponesa	298	2	11	2
	Prato	Frango c/esparguete e salada	786	4,2	21,9	15
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
14-dez-18			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Sopa de tomate	91,2	3,2	13,6	2,1
	Prato	Douradinhos c/arroz de grelos	305	6	51	9
	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, Lip. - 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 Vardões de Sá