

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana 2



7-jan-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de agrião	430,2	3,4	14,4	3,4
	Prato	Bifes de frango c/batatas 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.			
8-jan-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Grão c/hortaliça	223,2	5,2	34	10,1
	Prato	Medalhões de pescada gratinados c/ervas aromáticas batata corada e salada	432,7	9	51,7	36,3
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
9-jan-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura c/ovo	325,9	30,2	11,5	1,8
	Prato	Hamburgueres c/arroz e salada	492	16,6	52,6	0,9
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
10-jan-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Puré de repolho	330	30,6	13,9	2,1
	Prato	Peixe frito c/esparregado	254	13	23,1	10
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
11-jan-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês	274,6	3,5	6,5	2,3
	Prato	Vitela à jardineira	536	17,8	52,5	41,4
	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