

## EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **3**



14-jan-19		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Segunda-feira	Sopa	Camponesa		298	2	11	2
	Prato	Filetes c/arroz espinafres e salada		214	5,4	32,9*	7,9
	Sobremesa	Fruta da época		50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
15-jan-19		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Terça-feira	Sopa	Feijão c/hortaliça		865,9	3,8	30,8	11,7
	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.			
16-jan-19		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.			
17-jan-19		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde		272	2	10	2
	Prato	Bacalhau dourado c/salada		469,4	10,4	45,9	48
	Sobremesa	Doce		225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
18-jan-19		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora		220	2	7	1
	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, 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 Vendas de Sá*