

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **10**



4-mar-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Segunda-feira	Sopa	Não há refeição					
	Prato						
	Sobremesa						
	Pão						
5-mar-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Terça-feira	Sopa	Carnaval					
	Prato						
	Sobremesa						
	Pão						
6-mar-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Quarta-feira	Sopa	Não há refeição					
	Prato						
	Sobremesa						
	Pão						
7-mar-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	111,3	3,6	15,8	3,8	
	Prato	Filetes c/arroz de tomate e salada	678,7	33,9	56	36	
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2	
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.				
8-mar-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora	220	2	7	1	
	Prato	Bifes c/cogumelos batatas e salada	555,8	14,1	63,4	42	
	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 Verdades de Sá