

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **24**



10-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.
		Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Feriado			
	Prato				
	Sobremesa				
	Pão				

11-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Terça-feira	Sopa	Sopa Camponesa				298	2	11	2
	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.			

12-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora				220	2	7	1
	Prato	Arroz à Valênciana				360	9,4	65,8	52,3
	Sobremesa	Doce				225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura				Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			

13-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Quinta-feira	Sopa	Feijão c/hortaliça				559	2	21	7
	Prato	Bacalhau dourado c/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.			

14-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde				272	1	10	2
	Prato	Costeletas c/batatas e salada				840	19	3	31,5
	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 Verdades do Sá