

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana 25



17-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Segunda-feira	Sopa	Creme de agrião				430,2	3,4	14,4	3,4
	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.			
18-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Terça-feira	Sopa	Creme de nabiça				340,9	30,6	13,9	2,1
	Prato	Salmão de coentrada c/batata cozida e salada				702,2	54,2	28,9	23,7
	Sobremesa	Fruta da época				50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura				Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
19-jun-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 mista				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.			
20-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Quinta-feira	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Sobremesa								
	Pão								
21-jun-19		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Sexta-feira	Sopa	Creme de feijão c/espinafres				559	2	21	7
	Prato	Rissois de pescada c/salada russa				457,8	28,9	42	32
	Sobremesa	Doce				225	4,11	42,9	4,98
	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