

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **10**



2-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Camponesa	298	2	11	2
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá c/salada	291	6,4	49,1	8,5
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
3-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de coentros	319	30,2	9,6	1,9
	Prato	Migas c/carne de porco e salada	597	2	9	3
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
4-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Grão c/hortaliça	223,2	5,2	34	10,1
	Prato	Peixe assado c/batatas e salada	430,2	5,5	45,6	7,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
5-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Canja	153	0,7	14,7	8,8
	Prato	Frango c/molho de tomate, batatas e salada	617	42,8	60,9	31,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
6-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Creme de repolho	330	30,6	13,9	2,1
	Prato	Peixe frito c/arroz de 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.			

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 Falcões Adília Maximino

O Diretor

Rui Manuel Guarda Verdades de Sá