

## EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **12**



9-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	111,3	3,6	15,8	3,8
	Prato	Costeletas c/arroz primavera e salada	393	10	28	2
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
10-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de nabiça	340,9	30,6	13,9	2,1
	Prato	Massa à Públia Hortênsia de Castro	919	51,4	72,4	40,1
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
11-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Juliana	106,1	3,3	14,9	4,3
	Prato	Frango assado c/batatas e salada	487	7,7	48,5	1,5
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
12-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Feijão c/hortaliça	865,9	3,8	30,8	11,7
	Prato	Peixe estufado c/ervas aromáticas, puré de batata e salada	455,6	6,5	56,9	8,1
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
13-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	277	2	9	3
	Prato	Vitela c/molho de tomate, esparguete e salada	835	42,6	52,4	38,3
	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*