

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana 12



16-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês	274,6	3,5	6,5	2,3
	Prato	Pasteis de bacalhau c/arroz de espinafres e salada	540,3	35,9	52	18,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
17-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de agrião	430,2	3,4	14,4	3,4
	Prato	Bifanas c/batatas e salada mista	930	83,1	45	23
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
18-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura c/ovo	325,9	30,2	11,5	1,8
	Prato	Peixe cozido c/hortaliça	603	1	19	15
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
19-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Sopa de hortaliça	730,9	8,9	45,6	25,7
	Prato	Frango c/esparguete e salada	786	4,2	21,9	15
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
20-mar-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	272	2	10	2
	Prato	Empadão de atum c/salada	506	32,6	11,8	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