

## EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **13**



23-mar-20		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Segunda-feira	Sopa	Creme de espinafres				333	30,4	12,1	2,6
	Prato	Peitos de frango c/arroz primavera e salada				825	45,6	75,6	29
	Sobremesa	Fruta da época				50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura				Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
24-mar-20		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Terça-feira	Sopa	Sopa de grão c/hortaliça				223,2	5,2	34	10,1
	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.			
25-mar-20		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Quarta-feira	Sopa	Creme de coentros				319	30,2	9,6	1,9
	Prato	Esparguete à bolonhesa				562,4	18,4	58,7	40,5
	Sobremesa	Fruta da época				50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura				Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
26-mar-20		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Quinta-feira	Sopa	Sopa de peixe				365,2	30,5	11,1	10,7
	Prato	Arroz de peixe c/salada				220,1	3,8	30,6	10,3
	Sobremesa	Doce				225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura				Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
27-mar-20		VET	Lip	HC	Prot.				
		Kcal	(g)	(g)	(g)				
Sexta-feira	Sopa	Creme de repolho				330	30,6	13,9	2,1
	Prato	Carne porco à alentejana c/salada				895,4	20,5	38,4	40,5
	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 de Sá*