

## EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana 37



9-set-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Segunda-feira	Sopa	Não há refeição					
	Prato						
	Sobremesa						
	Pão						
10-set-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Terça-feira	Sopa	Não há refeição					
	Prato						
	Sobremesa						
	Pão						
11-set-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	111,3	3,6	15,8	3,8	
	Prato	Arroz de peixe c/salada	201	3,8	30,6	10,3	
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2	
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.				
12-set-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Quinta-feira	Sopa	Creme de coentros	319	30,2	9,6	1,9	
	Prato	Carne de porco à alentejana c/salada	895,4	20,5	38,4	40,5	
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98	
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.				
13-set-19			VET	Lip	HC	Prot.	
			Kcal	(g)	(g)	(g)	
Sexta-feira	Sopa	Grão c/hortaliça	223,2	5,2	34	10,1	
	Prato	Peixe assado no forno c/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.				

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, Líp. - 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 Fernandes de Sá*