

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **39**



23-set-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de espinafres	333	30,4	12,1	2,6
	Prato	Bacalhau alaranjado c/salada	469,4	10,4	45,9	48
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
24-set-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de alho francês	274,6	3,5	6,5	2,3
	Prato	Bifanas c/arroz de cenoura e salada	663,3	30,2	48,2	5,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
25-set-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Sopa de peixe	365,2	30,5	11,1	10,7
	Prato	Lulas de coentrada c/batatas cozidas e salada	404,2	3,7	53	38,1
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
26-set-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão c/hortaliça	865,9	3,8	30,8	11,7
	Prato	Costeletas c/esparagete e salada	328	13	34	2
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
27-set-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Juliana	106,1	3,3	14,9	4,3
	Prato	Peixe frito c/esparregado	254	13	23,1	10
	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 Fernandes de Sá