

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **40**



30-set-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de repolho	330	30,6	13,9	2,1
	Prato	Almondegas c/esparguete e salada	556,6	15,1	62,1	43,1
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
1-out-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	220	2	7	1
	Prato	Feijão frade c/atum	530,2	36,9	20,1	29
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
2-out-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	277	2	9	3
	Prato	Arroz de pato c/laranja e salada	590,7	19,4	64,3	39,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
3-out-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Creme de nabiça	340,9	30,6	13,9	2,1
	Prato	Bife de anequim c/batatas e salada	861,9	6,9	56,2	39
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
4-out-19			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Sopa camponesa	298	2	11	2
	Prato	Frango à jardineira	336	7	18	36
	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 Marimino

O Diretor

Rui Manuel Guarda Vardões de Sá