

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **42**



12-Out-20		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Segunda-feira	Sopa	Creme de coentros		319	30,2	9,6	1,9
	Prato	Frango de fricassé c/batatas e salada		360	6	52,6	11,8
	Sobremesa	Fruta da época		50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
13-Out-20		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Terça-feira	Sopa	Feijão c/ repolho		134,63	6,32	13,45	6,47
	Prato	Douradinhos c/arroz de espinafres		298	4	45	6
	Sobremesa	Fruta da época		50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
14-Out-20		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes		111,3	3,6	15,8	3,8
	Prato	Costeletas c/esparguete 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.			
15-Out-20		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde		272	1	10	2
	Prato	Peixe assado c/batatas coradas e salada mista		377,9	9,2	45,9	27,8
	Sobremesa	Doce		225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
16-Out-20		VET	Lip	HC	Prot.		
		Kcal	(g)	(g)	(g)		
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora		201	8	6	2
	Prato	Feijoada c/arroz		804	23,8	92	55,4
	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