

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **43**



19-out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Sopa de peixe	365,2	30,5	11,1	10,7
	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.			
20-out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de agrião	430,2	3,4	14,4	3,4
	Prato	Vitela c/molho de tomate, esparguete e salada	835	42,6	52,4	38,3
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
21-out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Creme de nabiça	340,9	30,6	13,9	2,1
	Prato	Bacalhau alaranjado 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.			
22-out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	109,6	3,2	16,1	3
	Prato	Hamburgueres c/arroz primaverae salada	501	20,2	35,9	12,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
23-out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Grão c/hortaliça	223,2	5,2	34	10,1
	Prato	Peixe assado c/puré de batata e salada	455,6	6,5	56,9	8,1
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	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