

## EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **2**



4-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Puré de espinafres	333	30,4	12,1	2,6
	Prato	Pastéis de bacalhau c/arroz de tomate e salada	540,3	35,9	52	18,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
5-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de agrião	430,2	3,4	14,4	3,4
	Prato	Vitela à jardineira	536	17,8	52,5	41,4
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
6-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Feijão c/hortaliça	865,9	3,8	30,8	11,7
	Prato	Massa à Públia Hortênsia de Castro	688,6	24,5	64,5	51,1
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
7-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura c/ovo	325,9	30,2	11,5	1,8
	Prato	Bifes c/cogumelos, batatas e salada	555,8	14,1	63,4	42
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
8-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	272	1	10	2
	Prato	Lulas de caldeirada	134	7,7	4,3	12
	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*