

## EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **3**



11-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês	332	30,2	12,3	2,6
	Prato	Migas c/carne de porco e salada	597	18,5	69,3	32,5
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
12-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	277	2	9	3
	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.			
13-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Juliana	106,1	3,3	14,9	4,3
	Prato	Frango c/molho de tomate, batatas e salada	617	42,8	60,9	31,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
14-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Grão c/hortaliça	223,2	5,2	34	10,1
	Prato	Peixe frito c/esparregado	254	13	23,1	10
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
15-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora	201	8	6	2
	Prato	Esparguete à bolonhesa	562,4	18,4	58,7	40,5
	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*