

## EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana 5



25-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Grão c/feijão verde	933,7	5,2	34	10,1
	Prato	Costeletas c/esparguete e salada	328	13	34	2
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
26-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Creme de nabiça	340,9	30,6	13,9	2,1
	Prato	Filetes c/arroz de tomate e salada	678,7	33,9	56	36
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
27-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Canja	153	0,7	14,7	8,8
	Prato	Frango assado c/batatas e salada	487,1	7,7	48,5	1,5
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
28-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Camponesa	298	2	11	2
	Prato	Bacalhau dourado 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.			
29-jan-21			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	220	2	7	1
	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*