



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 13 a 17 de maio de 2024

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	214	51	1,8	0,3	7,4	0,5	1,0	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Salada russa c/ pasteis de bacalhau	611	146	5,9	0,6	11,3	1,8	10,1	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Salada russa de legumes	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	226	54	1,7	0,3	7,6	0,6	1,2	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Vitela estufada c/ massa de espirais e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	054	252	13,1	5,1	6,7	0,1	31,2	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Grão estufado c/ curgete, espirais e salada ⁽¹⁾⁽³⁾	283	305	6,7	0,9	47,4	2,1	10,8	0,4
	SOBREMESA	Melão	121	29	0,2	0,4	6,9	6,6	0,7	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Canja de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	184	44	1,0	0,2	5,8	0,9	2,9	0,6
	PRATO PRINCIPAL	Salmão c/ molho branco, puré de batata e salada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	611	146	5,9	1,2	4,2	0,3	21,6	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Batata gratinada c/ feijão branco, cenoura e couve flor ⁽⁷⁾	829	197	2,9	1,1	25,3	2,3	11,8	0,2
	SOBREMESA	Iogurte ⁽⁷⁾	364	87	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,1
5ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	130	31	2,0	0,4	7,0	0,8	0,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Lombo no tacho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ c/ arroz e salada	669	203	7,2	1,1	18,3	1,1	8,2	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano c/ arroz e salada ⁽⁶⁾	724	173	6,2	0,0	14,0	1,0	15,3	1,3
	SOBREMESA	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de cenoura com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	197	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
	PRATO PRINCIPAL	Pescada à Brás c/ cenoura e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	997	239	14,8	5,8	16,5	0,6	9,7	1,2
	PRATO VEGETARIANO	Legumes à Brás c/ salada de alface ⁽³⁾⁽⁶⁾	403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
	SOBREMESA	Pera cozida	238	57	0,0	0,0	14,0	0,0	0,3	0,0
	TODOS OS DIAS	Pão	496	119	0,7	0,1	24,2	0,0	3,4	0,4

OBS.: EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

BOM APETITE!

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de algum dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Declaração nutricional: Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



NIF 504 590 006 Rua da Maceira s/ nº
TEL 284 480 060 7920-037 Alvito
FAX 284 480 069 geral@novalvito.com

Ensino Profissional, Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada

Cofinanciado por:

