



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 06 a 10 de dezembro de 2021

			VE (KJ)	VE kcal	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Creme de abóbora <sup>(1)(3)(6)</sup>	222	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de porco c/ lacinhos e salada <sup>(1)(3)(6)</sup>	648	155	5,1	1,9	15,2	0,6	11,6	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Salsichas vegetarianas c/ lacinhos e salada <sup>(1)(3)(6)</sup>	657	212	7,0	1,0	29,6	1,4	6,4	0,9
	SOBREMESA	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Couve lombarda <sup>(1)(3)(6)</sup>	219	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de atum c/ salada mista <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)</sup>	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Empadão de seitan c/ espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)</sup>	711	169	3,1	0,6	23,8	1,2	10,0	0,6
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA									
	PRATO PRINCIPAL	<b>FERIADO</b>								
	PRATO VEGETARIANO									
	SOBREMESA									
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Grão c/ legumes <sup>(1)(3)(6)</sup>	273	65	1,0	0,1	10,8	2,9	2,2	0,1
	PRATO PRINCIPAL	Peixe espada no forno c/ legumes <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)</sup>	594	142	7,5	1,1	12,0	1,4	6,2	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Salteado de lentilhas c/ legumes <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	403	95	1,5	0,2	14,0	1,8	5,1	0,1
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Creme de brócolos <sup>(1)(3)(6)</sup>	226	54	1,7	0,3	7,6	0,6	1,2	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)</sup>	875	209	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja c/ salada <sup>(1)(3)(6)</sup>	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
	SOBREMESA	Salada de fruta	222	53	0,0	0,0	14,0	11,0	0,0	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!**

**Alergênicos:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutas de casca rija; (9) Alvo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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 confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

**Declaração nutricional:** Valores médios de 100g ou 100ml, 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; Lip - Lipídios; AG Sat - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot - Proteínas