



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 03 a 07 de junho de 2024

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho-francês <sup>(1)(3)(6)</sup>	209	50	1,1	0,2	7,1	0,3	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de frango c/ massa fusilli tricolor <sup>(1)(3)(7)</sup>	797	189	5,7	2,3	22,1	0,9	11,7	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Massa fusilli tricolor c/ salsichas vegetarianas, cogumelos e legumes <sup>(1)(3)(6)</sup>	657	212	7,0	1,0	29,6	1,4	6,4	0,9
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup>	150	36	1,8	0,3	4,3	0,8	0,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Salmão c/ batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas <sup>(4)</sup>	549	131	7,4	1,4	8,5	1,1	6,9	0,1
	PRATO VEGETARIANO	Legumes assados c/ azeitonas e orégãos	387	92	3,6	0,6	12,5	3,0	0,6	0,4
	SOBREMESA	Melão	121	29	0,2	0,4	6,9	6,6	0,7	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão c/ legumes <sup>(1)(3)(6)</sup>	273	65	1,0	0,1	10,8	2,9	2,2	0,1
	PRATO PRINCIPAL	Pá de porco estufada com arroz de linguiça e salada <sup>(1)(6)(7)(9)</sup>	595	142	6,9	1,5	10,6	1,2	8,8	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Beringela recheada c/ legumes e puré de batata <sup>(7)</sup>	690	165	4,8	1,7	8,7	3,5	1,8	1,3
	SOBREMESA	Mousse de ananás <sup>(7)</sup>	402	96	3,9	3,0	13,0	11,7	2,1	0,0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros <sup>(1)(3)(6)</sup>	130	31	2,0	0,4	7,0	0,8	0,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Atum c/ feijão frade, ovo cozido, batata e salada <sup>(3)(4)(6)</sup>	743	178	9,2	1,4	10,5	1,1	12,3	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Batata c/ feijão-frade, cenoura e brócolos	842	199	1,8	0,4	31,2	2,5	11,8	0,1
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de hortaliça <sup>(1)(3)(6)</sup>	142	34	1,6	0,2	3,5	1,0	0,9	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco estufada c/ arroz de legumes e salada mista <sup>(1)(3)(6)</sup>	533	127	5,2	1,7	10,2	1,2	9,1	0,1
	PRATO VEGETARIANO	Seitan de cebolada c/ arroz de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)</sup>	728	173	4,1	0,8	23,4	1,3	9,7	0,6
	SOBREMESA	Pêssego	160	38	0,2	0,2	9,3	8,2	0,8	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) Tremoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de algum dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios 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:

