



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 09 a 13 de janeiro de 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	251	60	1,5	0,2	7,4	1,1	2,4	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de frango com massa fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	797	189	5,7	2,3	22,1	0,9	11,7	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Massada de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	761	181	2,1	0,3	24,4	2,3	10,5	0,1
	SOBREMESA	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	222	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Filetes panados de peixe c/ arroz cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾	322	77	2,1	0,4	7,5	1,2	6,8	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Estufadinho de legumes c/ arroz de cenoura e salada	420	100	1,8	0,2	15,1	2,2	4,1	0,1
	SOBREMESA	Tangerina	154	37	0,22	0,2	9,3	7,4	0,5	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco com nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	251	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Lombo de porco assado c/ batatinhas e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	863	206	7,9	1,9	21,1	1,4	9,1	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Tofu assado c/ batata, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	606	146	9,0	2,1	0,1	0,3	14,0	0,2
	SOBREMESA	Pudim de ovos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	193	46	0,9	0,1	7,7	1,1	1,6	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Açorda à alentejana	833	199	5,3	2,0	10,5	1,5	2,7	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Couscous de legumes ⁽¹⁾	674	160	2,0	0,3	25,8	1,8	7,4	0,6
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	219	52	1,8	0,3	7,5	0,5	1,1	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de aves c/ salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	690	165	4,3	1,0	18,8	0,6	12,3	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Empadão (arroz) de seitan c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	711	169	3,1	0,6	23,8	1,2	10,0	0,6
	SOBREMESA	Maçã assada	397	95	0,16	0,2	24,8	21,5	0,2	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 rijas; (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