



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 13 a 17 de fevereiro de 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	130	31	2,0	0,4	7,0	0,8	0,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	441	105	1,5	0,3	15,5	1,1	6,2	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Salada de grão c/ pimentos assados e salada	753	180	2,9	0,3	29,9	5,3	9,5	0,6
	SOBREMESA	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão-de-bico e repolho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	273	65	2,0	0,3	9,4	0,5	1,7	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Perninha de frango assada c/ arroz branco e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	820	196	4,6	0,8	23,5	0,2	14,8	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Seitan de cebolada c/ arroz branco e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	728	173	4,1	0,8	23,4	1,3	9,7	0,6
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de tomate c/ ovo picado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	209	50	1,2	0,4	7,6	0,8	1,3	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Lombinhos de pescada c/ legumes cozidos ⁽⁴⁾	331	79	1,9	0,4	8,4	1,3	6,9	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Salada russa de legumes	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
	SOBREMESA	Gelatina de ananás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441	64	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
5ª FEIRA	SOPA	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	163	39	2,0	0,3	4,2	0,2	0,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Costeleta de porco de cebolada c/ esparguete e salada ⁽¹⁾⁽³⁾	841	200	10,2	3,2	13,9	1,2	13,0	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Medalhão de tofu no forno c/esparguete e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	595	142	9,2	2,1	0,1	0,1	13,8	0,1
	SOBREMESA	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	222	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Lulas de caldeirada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	516	123	7,6	1,2	1,7	0,7	12,0	1,3
	PRATO VEGETARIANO	Rancho vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾	657	156	3,0	0,4	22,9	2,4	6,8	0,1
	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) 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