



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 29 de maio a 02 de junho de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Creme de couve-flor <sup>(1)(3)(6)</sup>		222	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Solha no forno c/ arroz de cenoura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(13)</sup>		761	180	4,3	0,7	23,0	0,4	12,1	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Croquetes de soja no forno c/ arroz e salada <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>		1306	312	4,4	0,8	43,3	1,1	18,9	0,5
	SOBREMESA	Laranja		197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Sopa de agrião <sup>(1)(3)(6)</sup>		209	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Perna de frango assada c/ macarronete e salada mista <sup>(1)(3)(7)</sup>		509	121	4,0	0,7	8,4	1,1	12,2	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Caril de alho-francês e cogumelos c/ macarrão, grão e salada <sup>(1)(3)(8)(12)</sup>		1003	238	5,5	2,0	36,6	1,7	7,7	0,5
	SOBREMESA	Melancia		154	37	0,1	0,0	9,2	7,5	0,7	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Creme de tomate c/ ovo picado <sup>(1)(3)(6)</sup>		209	50	1,2	0,4	7,6	0,8	1,3	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau à conde da Guarda c/ salada <sup>(7)</sup>		523	125	5,0	0,7	12,2	0,4	6,6	0,9
	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	Maçã		218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	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	Gelado <sup>(7)</sup>		841	201	10,7	6,6	24,4	22,3	3,5	0,1
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Creme de abóbora c/ coentros <sup>(1)(3)(6)</sup>		222	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Lulas de caldeirada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(14)</sup>		516	123	7,6	1,2	1,7	0,7	12,0	1,3
	PRATO VEGETARIANO	Jardineira vegetariana		294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
	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!**

**Alergênicos:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (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 alergênicos 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EPALVITO



NIF 504 590 006 Rua da Maceira s/ n°  
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:

