



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 02 a 06 de janeiro 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	Douradinhos c/ arroz de ervilhas e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	872	209	5,9	0,7	27,0	1,1	11,4	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Croquetes de soja c/ arroz e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1306	312	4,4	0,8	43,3	1,1	18,9	0,5
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	214	51	1,8	0,3	7,2	0,5	1,1	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Almôndegas de tomatada c/ massa fusili e salada ⁽¹⁾⁽³⁾	853	203	7,8	2,8	19,3	1,0	13,5	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Soja de tomatada c/ massa fusilli e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾	779	186	2,7	0,4	19,2	1,3	13,3	0,4
	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	Açorda de cação ⁽¹⁾⁽⁴⁾ à alentejana	657	157	7,5	1,5	9,0	0,2	8,8	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Salteado de lentilhas c/ legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	403	95	1,5	0,2	14,0	1,8	5,1	0,1
	SOBREMESA	Leite creme ⁽⁷⁾	377	90	1,4	0,8	16,7	13,3	2,9	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho-francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	209	50	1,1	0,2	7,1	0,3	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à Bolonhesa c/ salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	875	209	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja c/ salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
	SOBREMESA	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	222	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau gratinado c/espinafres e salada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	511	122	3,3	0,6	13,5	2,0	8,7	1,7
	PRATO VEGETARIANO	Legumes gratinados c/ natas soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾	379	92	2,4	0,4	13,2	1,3	3,0	0,2
	SOBREMESA	Pera cozida	238	57	0,0	0,0	14,0	0,0	0,3	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 rija; (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



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:

