



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 06 a 10 de fevereiro de 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes c/massinhas <sup>(1)(3)(6)</sup>	193	46	0,6	0,1	7,3	2,3	1,7	0,1
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Jardineira de porco <sup>(1)(3)(6)</sup>	439	105	4,8	2,3	12,6	9,6	9,4	0,4
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Jardineira vegetariana	294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas <sup>(1)(3)(6)</sup>	193	46	0,9	0,1	7,7	1,1	1,6	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Solha frita c/ arroz de grão e salada <sup>(1)</sup>	805	192	6,5	1,2	20,6	0,1	12,3	0,2
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Beringela panada c/ arroz de grão e salada <sup>(1)</sup>	808	193	6,6	1,1	19,6	0,1	11,3	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa brócolos <sup>(1)(3)(6)</sup>	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Carne de porco à portuguesa c/ salada	666	159	8,8	2,5	8,9	0,6	10,5	0,3
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Soja à portuguesa c/ salada <sup>(6)</sup>	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim de baunilha <sup>(7)</sup>	548	131	3,1	2,0	22,5	20,5	2,8	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de alho-francês <sup>(1)(3)(6)</sup>	205	49	1,7	0,3	7,2	0,4	0,8	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Choquinhos à algarvia com batatas e salada <sup>(14)</sup>	753	180	6,9	0,6	8,4	0,0	19,7	0,9
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Seitan à lagareiro c/ batata e salada <sup>(1)(6)(7)</sup>	673	160	4,0	0,8	21,4	1,0	8,2	0,6
	<b>SOBREMESA</b>	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura com espinafres <sup>(1)(3)(6)</sup>	197	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lacão no forno c/ esparguete e salada <sup>(1)(6)(7)(9)</sup>	871	208	7,8	1,6	20,0	1,3	8,4	0,3
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Salsichas vegetarianas c/ esparguete e salada <sup>(1)(3)(6)</sup>	657	212	7,0	1,0	29,6	1,4	6,4	0,9
	<b>SOBREMESA</b>	Pera cozida	238	57	0,0	0,0	14,0	0,0	0,3	0,0
	<b>TODOS OS DIAS</b>	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



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:

