



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 06 a 10 de março de 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Vitela estufada c/ massa de espirais e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	1054	252	13,1	5,1	6,7	0,1	31,2	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Grão estufado c/ curgete, espirais e salada ⁽¹⁾⁽³⁾	1283	305	6,7	0,9	47,4	2,1	10,8	0,4
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	163	39	1,8	0,3	4,6	0,6	0,9	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Salmão no forno c/ puré de batata e salada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	641	153	5,5	1,1	4,3	0,3	20,6	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
4ª FEIRA	SOPA	Canja de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	184	44	1,0	0,2	5,8	0,9	2,9	0,6
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer de cebolada c/ arroz branco e salada	787	187	5,6	1,4	21,5	0,5	12,3	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano c/ arroz branco e salada ⁽⁶⁾	741	177	6,3	0,0	14,2	1,0	15,7	1,4
	SOBREMESA	Leite creme ⁽⁷⁾	377	90	1,4	0,8	16,7	13,3	2,9	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	130	31	2,0	0,4	7,0	0,8	0,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau espiritual c/ salada mista ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	298	71	0,6	0,1	10,1	1,3	6,1	0,1
	PRATO VEGETARIANO	Legumes gratinados c/ natas soja e salada mista ⁽¹⁾⁽⁶⁾	379	92	2,4	0,4	13,2	1,3	3,0	0,2
	SOBREMESA	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Perna de frango assada c/ macarronete e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	509	121	4,0	0,7	8,4	1,1	12,2	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Macarronete de legumes gratinada e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	661	158	2,0	0,3	23,4	2,4	10,2	0,1
	SOBREMESA	Pêssego em calda	184	44	0,1	0,0	10,0	10,0	0,5	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 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:

