



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 15 a 19 de maio de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		214	51	1,8	0,3	7,4	0,5	1,0	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Salada russa c/ pasteis de bacalhau		611	146	5,9	0,6	11,3	1,8	10,1	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Salada russa de legumes		337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
	SOBREMESA	Maçã		218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		226	54	1,7	0,3	7,6	0,6	1,2	0,3
	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	Melão		121	29	0,2	0,4	6,9	6,6	0,7	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	Salmão c/ molho branco, puré de batata e salada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾		611	146	5,9	1,2	4,2	0,3	21,6	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Batata gratinada c/ feijão branco, cenoura e couve flor ⁽⁷⁾		829	197	2,9	1,1	25,3	2,3	11,8	0,2
	SOBREMESA	Iogurte ⁽⁷⁾		364	87	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,1
5ª FEIRA	SOPA										
	PRATO PRINCIPAL	<i>Feriado Municipal</i>									
	PRATO VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de cenoura com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		197	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
	PRATO PRINCIPAL	Pescada à Brás c/ cenoura e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾		997	239	14,8	5,8	16,5	0,6	9,7	1,2
	PRATO VEGETARIANO	Legumes à Brás c/ salada de alface ⁽³⁾⁽⁶⁾		403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
	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) 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EPALVITO



NIF 504 590 006 Rua da Maceira s/ nº
TEL 284 480 060 7920-057 Alvito
FAX 284 480 069 geral@novalvito.com

Ensino Profissional, Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada

Cofinanciado por:

