



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 24 a 28 de junho de 2024

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª 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>	Salada russa c/ pasteis de bacalhau	611	146	5,9	0,6	11,3	1,8	10,1	0,4
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Salada russa de legumes	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	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>	Sopa de legumes <sup>(1)(3)(6)</sup>	219	52	1,8	0,3	7,5	0,5	1,1	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ovos mexidos c/ salsichas e arroz de cenoura e salada <sup>(3)(7)</sup>	565	135	7,0	1,9	11,2	1,5	6,0	0,7
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Salsichas vegetarianas c/ arroz de cenoura e salada <sup>(1)(6)</sup>	494	218	7,2	1,3	28,2	1,4	6,5	0,6
	<b>SOBREMESA</b>	Melão	121	29	0,2	0,4	6,9	6,6	0,7	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de grão <sup>(1)(3)(6)</sup>	230	55	1,4	0,2	8,3	0,8	1,6	0,1
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Macarronete de atum gratinado c/ queijo e salada <sup>(1)(4)(7)</sup>	837	200	10,8	2,9	23,6	2,0	16,0	1,2
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Macarronete de legumes gratinada <sup>(1)(3)(6)</sup>	661	158	2,0	0,3	23,4	2,4	10,2	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	441	64	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa Juliana <sup>(1)(3)(6)</sup>	251	60	1,5	0,2	7,4	1,1	2,4	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Pernil de porco no forno, batata à padieiro e salada <sup>(1)(6)(7)(9)</sup>	875	209	7,3	2,2	19,8	1,4	8,9	0,4
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Tofu assado c/ batata, cenoura e milho <sup>(1)(3)(6)</sup>	606	146	9,0	2,1	0,1	0,3	14,0	0,2
	<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>	Creme de coentros <sup>(1)(3)(6)</sup>	130	31	2,0	0,4	7,0	0,8	0,7	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Pota à lagareiro <sup>(14)</sup> c/ batata, ovo cozido <sup>(3)</sup> e salada	580	139	7,3	1,0	10,8	0,4	7,5	0,7
	<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>	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 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:

