



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 20 a 24 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 de curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
	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⁾	306	312	4,4	0,8	43,3	1,1	18,9	0,5
	SOBREMESA	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	176	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff c/ arroz branco e salada ⁽¹⁾⁽⁷⁾	900	215	6,1	1,9	27,3	0,2	12,4	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Soja estufada c/ arroz branco e salada ⁽⁶⁾	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Redfish no forno c/ batata e salada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	318	76	3,3	1,1	6,6	0,3	4,9	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Tofu assado c/ batata, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	606	146	9,0	2,1	0,1	0,3	14,0	0,2
	SOBREMESA	Gelatina de morango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441	64	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
5ª FEIRA	SOPA	Creme de feijão branco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	243	58	2,0	0,3	8,9	0,5	1,4	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Açorda de tomate c/ carne frita ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	708	403	26,7	8,9	24,2	1,9	18,7	3,7
	PRATO VEGETARIANO	Acorda de tomate c/ chouriço vegetal ⁽⁶⁾	645	393	22,4	8,1	21,2	2,1	17,8	3,4
	SOBREMESA	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão c/ legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	273	65	1,0	0,1	10,8	2,9	2,2	0,1
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Brás c/ cenoura e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	695	166	11,8	4,8	14,8	1,2	8,6	1,1
	PRATO VEGETARIANO	Legumes à Brás c/ salada ⁽³⁾⁽⁶⁾	403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
	SOBREMESA	Maçã assada	397	95	0,2	0,2	24,8	21,5	0,2	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!

Alérgenos: (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:

