



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 13 a 17 de março 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>	Feijoada de pota c/ salada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(14)</sup>	376	90	2,2	0,6	8,0	0,5	8,0	0,4
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Feijoada de seitan com arroz de alho <sup>(1)(6)</sup>	673	160	2,1	0,2	24,0	1,0	10,7	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora c/ espinafres <sup>(1)(3)(6)</sup>	205	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Perna de porco assada com esparguete <sup>(1)(6)(7)(9)</sup>	847	201	6,4	1,9	18,8	0,7	16,3	0,4
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Esparguete salteado c/ legumes <sup>(1)</sup>	401	96	2,3	0,4	13,4	1,5	3,2	1,2
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)</sup>	163	39	2,0	0,3	4,2	0,2	0,7	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Abrótea cozida com batata e legumes <sup>(4)</sup>	430	102	2,9	0,4	8,6	0,5	10,1	0,2
	<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>	Mousse de manga <sup>(7)</sup>	402	96	3,9	3,0	13,0	11,7	2,1	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de feijão branco <sup>(1)(3)(6)</sup>	243	58	2,0	0,3	8,9	0,5	1,4	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bifinhos de frango c/ cogumelos, arroz ervilhas e salada <sup>(7)</sup>	495	118	4,4	1,5	9,5	0,8	9,6	0,3
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Risoto de ervilhas c/ cogumelos e salada	598	143	2,7	0,4	21,9	1,3	5,5	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>	Sopa de agrião <sup>(1)(3)(6)</sup>	209	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Açorda de cação à alentejana <sup>(1)(4)</sup>	657	157	7,5	1,5	9,0	0,2	8,8	0,3
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Legumes assados c/ azeitonas e orégãos	387	92	3,6	0,6	12,5	3,0	0,6	0,4
	<b>SOBREMESA</b>	Salada de fruta	222	53	0,0	0,0	14,0	11,0	0,0	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:

