



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 05 a 09 de junho de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho-francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		209	50	1,1	0,2	7,1	0,3	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de frango c/ massa fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾		797	189	5,7	2,3	22,1	0,9	11,7	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Massa fusilli tricolor c/ salsichas vegetarianas, cogumelos e legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		657	212	7,0	1,0	29,6	1,4	6,4	0,9
	SOBREMESA	Maçã		218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		150	36	1,8	0,3	4,3	0,8	0,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Salmão c/ batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ⁽⁴⁾		549	131	7,4	1,4	8,5	1,1	6,9	0,1
	PRATO VEGETARIANO	Legumes assados c/ azeitonas e orégãos		387	92	3,6	0,6	12,5	3,0	0,6	0,4
	SOBREMESA	Melão		121	29	0,2	0,4	6,9	6,6	0,7	0,0
4ª 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	Pá de porco estufada com arroz de linguiça e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾		595	142	6,9	1,5	10,6	1,2	8,8	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Beringela recheada c/ legumes e puré de batata ⁽⁷⁾		690	165	4,8	1,7	8,7	3,5	1,8	1,3
	SOBREMESA	Mousse de ananás ⁽⁷⁾		402	96	3,9	3,0	13,0	11,7	2,1	0,0
5ª FEIRA	SOPA										
	PRATO PRINCIPAL	FERIADO									
	PRATO VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
6ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		130	31	2,0	0,4	7,0	0,8	0,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Atum c/ feijão frade, ovo cozido, batata e salada ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾		743	178	9,2	1,4	10,5	1,1	12,3	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Batata c/ feijão-frade, cenoura e brócolos		842	199	1,8	0,4	31,2	2,5	11,8	0,1
	SOBREMESA	Banana		439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	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



ESCOLA
PROFISSIONAL
DE ALVITO



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:

