



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 17 a 21 de abril de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Sopa de curgete <sup>(1)(3)(6)</sup>								
	PRATO PRINCIPAL	Calamares c/ arroz de feijão e salada <sup>(1)(3)(4)(7)(14)</sup>								
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de feijão c/ courgette, cogumelos e pimento c/salada								
	SOBREMESA	Laranja								
<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)</sup>								
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff c/ arroz branco e salada <sup>(1)(7)</sup>								
	PRATO VEGETARIANO	Soja estufada c/ arroz branco e salada <sup>(6)</sup>								
	SOBREMESA	Banana								
<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Sopa de macedónia <sup>(1)(3)(6)</sup>								
	PRATO PRINCIPAL	Redfish no forno c/ batata e salada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)</sup>								
	PRATO VEGETARIANO	Tofu assado c/ batata, cenoura e milho <sup>(1)(3)(6)</sup>								
	SOBREMESA	Gelatina de morango <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Creme de ervilhas <sup>(1)(3)(6)</sup>								
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer no forno c/ esparguete e salada <sup>(1)</sup>								
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano c/ esparguete e salada <sup>(6)</sup>								
	SOBREMESA	Pera								
<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Sopa de grão c/ legumes <sup>(1)(3)(6)</sup>								
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Brás c/ cenoura e salada <sup>(1)(3)(4)(5)(6)(7)(9)(10)</sup>								
	PRATO VEGETARIANO	Legumes à Brás c/ salada <sup>(3)(6)</sup>								
	SOBREMESA	Maçã assada								
TODOS OS DIAS		Pão								

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 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 7920-037 Alvito  
FAX 284 480 069 geral@novalvito.com

Ensino Profissional, Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada

Cofinanciado por:

