



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 01 a 05 de maio de 2023

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------------|-------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 2ª FEIRA | SOPA | | | | | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | | | | | | | | |
| | PRATO VEGETARIANO | | | | | | | | |
| | SOBREMESA | | | | | | | | |
| FERIADO | | | | | | | | | |
| 3ª FEIRA | SOPA | 193 | 46 | 0,6 | 0,1 | 7,3 | 2,3 | 1,7 | 0,1 |
| | PRATO PRINCIPAL | 376 | 90 | 2,2 | 0,6 | 8,0 | 0,5 | 8,0 | 0,4 |
| | PRATO VEGETARIANO | 673 | 160 | 2,1 | 0,2 | 24,0 | 1,0 | 10,7 | 0,1 |
| | SOBREMESA | 197 | 47 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 9,3 | 0,9 | 0,0 |
| 4ª FEIRA | SOPA | 205 | 49 | 1,2 | 0,2 | 8,0 | 0,8 | 1,2 | 0,2 |
| | PRATO PRINCIPAL | 847 | 201 | 6,4 | 1,9 | 18,8 | 0,7 | 16,3 | 0,4 |
| | PRATO VEGETARIANO | 401 | 96 | 2,3 | 0,4 | 13,4 | 1,5 | 3,2 | 1,2 |
| | SOBREMESA | 402 | 96 | 3,9 | 3,0 | 13,0 | 11,7 | 2,1 | 0,0 |
| 5ª FEIRA | SOPA | 163 | 39 | 2,0 | 0,3 | 4,2 | 0,2 | 0,7 | 0,2 |
| | PRATO PRINCIPAL | 298 | 71 | 0,6 | 0,1 | 10,1 | 1,3 | 6,1 | 0,1 |
| | PRATO VEGETARIANO | 379 | 92 | 2,4 | 0,4 | 13,2 | 1,3 | 3,0 | 0,2 |
| | SOBREMESA | 439 | 105 | 0,4 | 0,1 | 26,9 | 14,4 | 1,3 | 0,0 |
| 6ª FEIRA | SOPA | 243 | 58 | 2,0 | 0,3 | 8,9 | 0,5 | 1,4 | 0,3 |
| | PRATO PRINCIPAL | 495 | 118 | 4,4 | 1,5 | 9,5 | 0,8 | 9,6 | 0,3 |
| | PRATO VEGETARIANO | 598 | 143 | 2,7 | 0,4 | 21,9 | 1,3 | 5,5 | 0,2 |
| | SOBREMESA | 222 | 53 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 11,0 | 0,0 | 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!

Alergênicos: (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



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:

