



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 22 a 26 de abril de 2024

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor <sup>(1)(3)(6)</sup>	222	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Frango guisado c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	523	125	2,2	0,4	19,9	4,1	5,8	0,5
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Salteado de lentilhas c/ legumes <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	403	95	1,5	0,2	14,0	1,8	5,1	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão branco c/ nabiças <sup>(1)(3)(6)</sup>	251	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Choquinhos à algarvia c/ batatas e salada <sup>(14)</sup>	753	180	6,9	0,6	8,4	0,0	19,7	0,9
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano <sup>(1)(3)</sup>	657	156	3,0	0,4	22,9	2,4	6,8	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup>	150	36	1,8	0,3	4,3	0,8	0,5	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Empadão de aves c/ salada mista <sup>(1)(3)(6)</sup>	690	165	4,3	1,0	18,8	0,6	12,3	0,3
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Empadão de soja e feijão c/ salada <sup>(6)</sup>	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Leite creme <sup>(7)</sup>	377	90	1,4	0,8	16,7	13,3	2,9	0,2
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>									
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>FERIADO</b>								
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>									
	<b>SOBREMESA</b>									
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de curgete <sup>(1)(3)(6)</sup>	218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Peixe espada no forno c/ legumes <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)</sup>	594	142	7,5	1,1	12,0	1,4	6,2	0,6
	<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>	Maçã assada	397	95	0,2	0,2	24,8	21,5	0,2	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 rijã; (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:

