



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 08 a 12 de maio de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		222	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Frango guisado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		523	125	2,2	0,4	19,9	4,1	5,8	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Salteado de lentilhas c/ legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾		403	95	1,5	0,2	14,0	1,8	5,1	0,1
	SOBREMESA	Pera		238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco c/ nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		251	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Choquinhos à algarvia c/ batatas e salada ⁽¹⁴⁾		753	180	6,9	0,6	8,4	0,0	19,7	0,9
	PRATO VEGETARIANO	Rancho vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾		657	156	3,0	0,4	22,9	2,4	6,8	0,1
	SOBREMESA	Banana		439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		150	36	1,8	0,3	4,3	0,8	0,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de aves c/ salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		690	165	4,3	1,0	18,8	0,6	12,3	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Empadão de soja e feijão c/ salada ⁽⁶⁾		909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
	SOBREMESA	Leite creme ⁽⁷⁾		377	90	1,4	0,8	16,7	13,3	2,9	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Peixe espada no forno c/ legumes ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾		594	142	7,5	1,1	12,0	1,4	6,2	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Tofu assado c/ batata, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		606	146	9,0	2,1	0,1	0,3	14,0	0,2
	SOBREMESA	Laranja		197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
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	Lombo no tacho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ c/ fusili e salada		669	203	7,2	1,1	18,3	1,1	8,2	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano c/ massa e salada ⁽⁶⁾		724	173	6,2	0,0	14,0	1,0	15,3	1,3
	SOBREMESA	Maçã assada		397	95	0,2	0,2	24,8	21,5	0,2	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



EPALVITO



NIF 504 590 006 Rua da Maceira s/ n.
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:

