



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 17 a 21 de junho de 2024

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------------|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 2ª FEIRA | SOPA | Sopa de feijão c/ couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 201 | 48 | 1,9 | 0,3 | 5,9 | 0,8 | 1,5 | 0,2 |
| | PRATO PRINCIPAL | Peito de peru estufado c/ esparguete e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾ | 760 | 180 | 3,9 | 0,6 | 20,5 | 0,9 | 15,4 | 0,3 |
| | PRATO VEGETARIANO | Medalhão de tofu no forno c/esparguete e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ | 595 | 142 | 9,2 | 2,1 | 0,1 | 0,1 | 13,8 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Pera | 238 | 57 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 10,0 | 0,4 | 0,0 |
| 3ª FEIRA | SOPA | Creme de abóbora c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 205 | 49 | 1,2 | 0,2 | 8,0 | 0,8 | 1,2 | 0,2 |
| | PRATO PRINCIPAL | Rissóis de camarão c/ arroz branco e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ | 535 | 128 | 16,4 | 3,2 | 47,3 | 1,6 | 8,5 | 0,7 |
| | PRATO VEGETARIANO | Estufadinho de legumes c/ arroz branco e salada | 420 | 100 | 1,8 | 0,2 | 15,1 | 2,2 | 4,1 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Melancia | 154 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 7,5 | 0,7 | 0,0 |
| 4ª FEIRA | SOPA | Sopa de couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 222 | 53 | 1,8 | 0,3 | 7,5 | 0,6 | 1,1 | 0,3 |
| | PRATO PRINCIPAL | Lombo assado c/ batata frita e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ | 904 | 216 | 9,1 | 3,3 | 22,8 | 1,5 | 10,4 | 0,4 |
| | PRATO VEGETARIANO | Hambúrguer vegetariano no forno c/ batata frita e salada ⁽⁶⁾ | 741 | 177 | 6,4 | 0,8 | 14,3 | 1,0 | 15,5 | 1,3 |
| | SOBREMESA | Iogurte ⁽⁷⁾ | 364 | 87 | 1,8 | 1,2 | 12,0 | 12,0 | 4,4 | 0,1 |
| 5ª FEIRA | SOPA | Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 176 | 42 | 1,8 | 0,3 | 5,4 | 0,5 | 0,8 | 0,3 |
| | PRATO PRINCIPAL | Massada de peixe c/ tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ | 463 | 110 | 5,7 | 1,1 | 2,9 | 0,5 | 11,7 | 0,3 |
| | PRATO VEGETARIANO | Massada de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ | 761 | 181 | 2,1 | 0,3 | 24,4 | 2,3 | 10,5 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Ameixa | 192 | 46 | 0,2 | 0,0 | 11,4 | 9,9 | 0,7 | 0,0 |
| 6ª FEIRA | SOPA | Sopa de macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 150 | 36 | 1,9 | 0,3 | 3,9 | 0,4 | 0,5 | 0,2 |
| | PRATO PRINCIPAL | Perna de frango c/ puré de batata e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ | 803 | 192 | 7,6 | 1,2 | 20,6 | 1,5 | 8,3 | 0,3 |
| | PRATO VEGETARIANO | Tiras de seitan estufadas c/ cenoura, puré de batata e salada de alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 547 | 129 | 1,4 | 0,4 | 15,6 | 1,6 | 12,5 | 0,1 |
| | 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 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:

