



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 06 a 10 de maio 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>              | Sopa 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>   | Douradinhos c/ arroz de cenoura e salada <sup>(1)(3)(4)(7)(14)</sup>                     | 872     | 209       | 5,9      | 0,7         | 27,0   | 1,1        | 11,4      | 0,4     |
|                 | <b>PRATO VEGETARIANO</b> | Croquetes de soja c/ arroz e salada <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                          | 306     | 312       | 4,4      | 0,8         | 43,3   | 1,1        | 18,9      | 0,5     |
|                 | <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>              | Creme de alho-francês e cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup>                                     | 214     | 51        | 1,8      | 0,3         | 7,3    | 0,4        | 1,0       | 0,3     |
|                 | <b>PRATO PRINCIPAL</b>   | Carne de porco à portuguesa c/ salada  | 666     | 159       | 8,8      | 2,5         | 8,9    | 0,6        | 10,5      | 0,3     |
|                 | <b>PRATO VEGETARIANO</b> | Soja à portuguesa c/ salada <sup>(6)</sup>   | 624     | 147       | 2,0      | 0,2         | 18,1   | 1,2        | 13,4      | 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>              | Sopa Juliana <sup>(1)(3)(6)</sup>  | 251     | 60        | 1,5      | 0,2         | 7,4    | 1,1        | 2,4       | 0,3     |
|                 | <b>PRATO PRINCIPAL</b>   | Pescada de cebolada c/ batata assada e cenoura baby <sup>(4)</sup>                       | 367     | 87        | 1,1      | 0,2         | 13,1   | 1,1        | 5,5       | 0,1     |
|                 | <b>PRATO VEGETARIANO</b> | Salsichas vegetarianas c/ batata assada e cenoura baby <sup>(6)</sup>                    | 925     | 221       | 7,8      | 1,5         | 28,6   | 1,5        | 6,8       | 0,5     |
|                 | <b>SOBREMESA</b>         | Pudim de baunilha <sup>(7)</sup>   | 548     | 131       | 3,1      | 2,0         | 22,5   | 20,5       | 2,8       | 0,0     |
| <b>5ª FEIRA</b> | <b>SOPA</b>              |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
|                 | <b>PRATO PRINCIPAL</b>   | <b>FERIADO MUNICIPAL</b>   |         |           |          |             |        |            |           |         |
|                 | <b>PRATO VEGETARIANO</b> |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
|                 | <b>SOBREMESA</b>         |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| <b>6ª FEIRA</b> | <b>SOPA</b>              | Creme de tomate c/ ovo picado <sup>(1)(3)(6)</sup>                                       | 209     | 50        | 1,2      | 0,4         | 7,6    | 0,8        | 1,3       | 0,3     |
|                 | <b>PRATO PRINCIPAL</b>   | Perna de frango assada c/ macarronete e salada mista <sup>(1)(3)(7)</sup>                | 509     | 121       | 4,0      | 0,7         | 8,4    | 1,1        | 12,2      | 0,3     |
|                 | <b>PRATO VEGETARIANO</b> | Caril de alho-francês e cogumelos c/ macarronete, grão e salada <sup>(1)(3)(8)(12)</sup> | 1003    | 238       | 5,5      | 2,0         | 36,6   | 1,7        | 7,7       | 0,5     |
|                 | <b>SOBREMESA</b>         | Pêssego  | 160     | 38        | 0,2      | 0,2         | 9,3    | 8,2        | 0,8       | 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:

