



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 27 a 31 de março de 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	193	46	0,9	0,1	7,7	1,1	1,6	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer no forno c/ esparguete e salada ⁽¹⁾	766	183	5,2	1,0	18,5	0,4	9,3	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano c/ esparguete e salada ⁽⁶⁾	724	173	6,2	0,0	14,0	1,0	15,3	1,3
	SOBREMESA	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
3ª 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	Calamares c/ arroz de feijão e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	528	126	16,1	2,9	47,0	1,4	8,4	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de feijão c/ courgette, cogumelos e pimento c/salada	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de alho-francês e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	214	51	1,8	0,3	7,3	0,4	1,0	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à portuguesa c/ salada	666	159	8,8	2,5	8,9	0,6	10,5	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Soja à portuguesa c/ salada ⁽⁶⁾	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
	SOBREMESA	Pudim de baunilha ⁽⁷⁾	548	131	3,1	2,0	22,5	20,5	2,8	0,0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	251	60	1,5	0,2	7,4	1,1	2,4	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Pescada de cebolada c/ batata assada e cenoura baby ⁽⁴⁾	367	87	1,1	0,2	13,1	1,1	5,5	0,1
	PRATO VEGETARIANO	Salsichas vegetarianas c/ batata assada e cenoura baby ⁽⁶⁾	925	221	7,8	1,5	28,6	1,5	6,8	0,5
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de tomate c/ ovo picado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	209	50	1,2	0,4	7,6	0,8	1,3	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Perna de frango assada c/ macarronete e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	509	121	4,0	0,7	8,4	1,1	12,2	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Caril de alho-francês e cogumelos c/ macarronete, grão e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	1003	238	5,5	2,0	36,6	1,7	7,7	0,5
	SOBREMESA	Pêssego	160	38	0,2	0,2	9,3	8,2	0,8	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) Tremçoço; (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, 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:

