



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 16 a 20 de janeiro de 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Creme de feijão branco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	243	58	2,0	0,3	8,9	0,5	1,4	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Lulas de jardineira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	530	127	6,0	1,5	3,6	0,4	13,7	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Jardineira vegetariana	294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
	SOBREMESA	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Peru estufado com macarronete e legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	516	123	5,2	1,3	9,6	1,9	8,8	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Croquetes de soja no forno c/ macarronete e legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1353	320	4,9	0,8	45,6	1,2	21,9	0,5
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	176	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Salmão c/ molho branco, puré de batata e salada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	611	146	5,9	1,2	4,2	0,3	21,6	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Beringela recheada c/ legumes e puré de batata ⁽⁷⁾	690	165	4,8	1,7	8,7	3,5	1,8	1,3
	SOBREMESA	Mousse de manga ⁽⁷⁾	402	96	3,9	3,0	13,0	11,7	2,1	0,0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão c/ legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	273	65	1,0	0,1	10,8	2,9	2,2	0,1
	PRATO PRINCIPAL	Perna de frango assada c/ arroz de linguiça e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	829	198	4,9	0,8	23,9	0,4	15,3	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Salsichas vegetarianas c/ arroz e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾	494	218	7,2	1,3	28,2	1,4	6,5	0,6
	SOBREMESA	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
6ª 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	Macarronete de atum gratinado c/ queijo e salada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	837	200	10,8	2,9	23,6	2,0	16,0	1,2
	PRATO VEGETARIANO	Macarronete de legumes gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	661	158	2,0	0,3	23,4	2,4	10,2	0,1
	SOBREMESA	Ananás em calda	188	45	0,1	0,0	10,0	10,0	0,3	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 rijas; (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:

