



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 20 a 24 de fevereiro 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	Empadão de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	325	78	3,7	0,6	6,4	0,2	4,4	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de feijão com brócolos, cenoura e cogumelos	547	129	1,4	0,1	10,4	0,0	2,2	0,9
	SOBREMESA	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
3ª FEIRA	SOPA									
	PRATO PRINCIPAL	Carnaval								
	PRATO VEGETARIANO									
	SOBREMESA									
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	209	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Lombo de porco assado c/ batatinhas e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	863	206	7,9	1,9	21,1	1,4	9,1	0,2
	PRATO VEGETARIANO	Tofu assado c/ batatinhas e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	606	146	9,0	2,1	0,1	0,3	14,0	0,2
	SOBREMESA	Mousse de chocolate	743	178	12,8	7,3	13,6	12,4	3,5	0,0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	226	54	1,7	0,3	7,6	0,6	1,2	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Pescada no forno c/ coentros e arroz de cenoura ⁽⁴⁾	684	162	4,0	0,6	20,1	0,5	11,0	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Almondugas vegetarianas c/ arroz de coentros e salada ⁽⁶⁾	632	151	8,5	1,0	12,3	1,3	7,2	0,3
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	214	51	1,8	0,3	7,4	0,5	1,0	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Bife de porco c/ puré de batata e salada ⁽⁷⁾	803	192	7,6	1,2	20,6	1,5	8,3	0,3
	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	Salada de fruta	222	53	0,0	0,0	14,0	11,0	0,0	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) Tremoço; (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