



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 12 a 16 de junho de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA									
		Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	176	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL									
		Gaspacho com peixe frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾	979	234	11,7	2,0	5,8	3,3	19,3	1,7
	PRATO VEGETARIANO									
	Gaspacho com peixinhos da horta ⁽¹⁾	812	194	10,1	2,0	4,8	3,1	16,2	1,5	
	SOBREMESA									
	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0	
3ª FEIRA	SOPA									
		Sopa de legumes c/massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	193	46	0,6	0,1	7,3	2,3	1,7	0,1
	PRATO PRINCIPAL									
		Frango à passarinha c/ arroz de ervilhas e salada	1088	260	15,3	4,1	8,1	0,2	28,6	1,0
	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									
	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0	
4ª FEIRA	SOPA									
		Creme de ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	193	46	0,9	0,1	7,7	1,1	1,6	0,2
	PRATO PRINCIPAL									
		Bacalhau c/ natas e salada de alface ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	516	123	5,6	2,8	9,9	1,2	7,7	1,0
	PRATO VEGETARIANO									
	Gratinado de legumes c/ salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾	379	92	2,4	0,4	13,2	1,3	3,0	0,2	
	SOBREMESA									
	Leite creme ⁽⁷⁾	377	90	1,4	0,8	16,7	13,3	2,9	0,2	
5ª FEIRA	SOPA									
		Canja de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	184	44	1,0	0,2	5,8	0,9	2,9	0,6
	PRATO PRINCIPAL									
		Empadão de aves c/ salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	690	165	4,3	1,0	18,8	0,6	12,3	0,3
	PRATO VEGETARIANO									
	Empadão (arroz) de seitan c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	711	169	3,1	0,6	23,8	1,2	10,0	0,6	
	SOBREMESA									
	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	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									
		Açorda à alentejana ⁽⁴⁾	833	199	5,3	2,0	10,5	1,5	2,7	0,3
	PRATO VEGETARIANO									
	Couscous de legumes ⁽¹⁾	674	160	2,0	0,3	25,8	1,8	7,4	0,6	
	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!

Alergênicos: (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) Tremoço; (14) Moluscos. Dada a possibilidade de algum dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EPALVITO



NIF 504 590 006 Rua da Maceira s/ nº
TEL 284 480 060 7970-037 Alvito
FAX 284 480 069 geral@novalvito.com

Ensino Profissional, Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada

Cofinanciado por

