



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 27 de fevereiro a 03 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 couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	222	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Pastéis de bacalhau e arroz de ervilhas e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	620	148	15,6	2,3	48,2	1,4	9,8	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Croquetes de soja no forno c/ arroz de ervilhas e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	306	312	4,4	0,8	43,3	1,1	18,9	0,5
	SOBREMESA	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco c/ nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	251	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Peru estufado c/ macarronete e legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	516	123	5,2	1,3	9,6	1,9	8,8	0,2
	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	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	230	55	1,4	0,2	8,3	0,8	1,6	0,1
	PRATO PRINCIPAL	Peixe espada no forno c/ legumes ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	594	142	7,5	1,1	12,0	1,4	6,2	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Legumes assados c/ azeitonas e orégãos	387	92	3,6	0,6	12,5	3,0	0,6	0,4
	SOBREMESA	Arroz doce ⁽⁷⁾	684	163	2,8	1,3	32,6	24,0	2,3	0,1
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho-francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	209	50	1,1	0,2	7,1	0,3	0,8	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Pernil de porco no forno, batata à padieiro e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	875	209	7,3	2,2	19,8	1,4	8,9	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Soja estufada c/ batata assada e salada de alface ⁽⁶⁾	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	193	46	0,9	0,1	7,7	1,1	1,6	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Açorda de cação à alentejana ⁽¹⁾⁽⁴⁾	657	157	7,5	1,5	9,0	0,2	8,8	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Esparguete salteado c/ legumes ⁽¹⁾	401	96	2,3	0,4	13,4	1,5	3,2	1,2
	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 rijia; (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:

