



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com espinafres <sup>(1)(3)(6)</sup>	205	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Rissóis de camarão c/ arroz branco e salada <sup>(1)(3)(4)(7)(14)</sup>	536	128	16,4	3,2	47,3	1,6	8,5	0,7
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Almondegas vegetarianas c/ arroz e salada <sup>(6)</sup>	632	151	8,5	1,0	12,3	1,3	7,2	0,3
	<b>SOBREMESA</b>	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes <sup>(1)(3)(6)</sup>	219	52	1,8	0,3	7,5	0,5	1,1	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Esparguete à Bolonesa c/ salada <sup>(1)(3)(6)</sup>	875	209	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja c/ salada <sup>(1)(3)(6)</sup>	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor <sup>(1)(3)(6)</sup>	222	53	1,8	0,3	7,5	0,6	1,1	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Abrótea cozida com batata e legumes <sup>(4)</sup>	430	102	2,9	0,4	8,6	0,5	10,1	0,2
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Tofu assado c/ batata, cenoura e milho <sup>(1)(3)(6)</sup>	606	146	9,0	2,1	0,1	0,3	14,0	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Iogurte <sup>(7)</sup>	364	87	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,1
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão c/ couve <sup>(1)(3)(6)</sup>	201	48	1,9	0,3	5,9	0,8	1,5	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lombo assado c/ batata frita e salada <sup>(1)(6)(7)(9)</sup>	904	216	9,1	3,3	22,8	1,5	10,4	0,4
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Hambúrguer vegetariano no forno c/ batata frita e salada de tomate <sup>(6)</sup>	741	177	6,4	0,8	14,3	1,0	15,5	1,3
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de coentros <sup>(1)(3)(6)</sup>	130	31	2,0	0,4	7,0	0,8	0,7	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Atum c/ feijão frade, ovo cozido, batata e salada <sup>(3)(4)(6)</sup>	743	178	9,2	1,4	10,5	1,1	12,3	0,6
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Batata c/ feijão-frade, cenoura e salada de tomate	842	199	1,8	0,4	31,2	2,5	11,8	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Pêssego em calda	184	44	0,1	0,0	10,0	10,0	0,5	0,0
	<b>TODOS OS DIAS</b>	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 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:

