



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 20 a 24 de maio de 2024

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	251	60	1,5	0,2	7,4	1,1	2,4	0,3
	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	Massa com grão, curgete, cenoura, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	581	138	3,4	0,4	18,2	2,0	6,7	0,1
	SOBREMESA	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	230	55	1,4	0,2	8,3	0,8	1,6	0,1
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de atum c/ salada mista ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
	PRATO VEGETARIANO	Arroz de favas malandrinho c/ legumes	553	249	3,6	0,5	47,8	0,3	5,5	0,3
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão manteiga c/ cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	230	55	2,6	0,3	7,2	0,9	1,9	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	Tofu no forno c/ puré de batata e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	602	144	8,9	2,5	0,3	0,4	13,2	0,3
	SOBREMESA	Gelatina de tutti-frutti ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
5ª 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	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Frango assado com sopa de cebola ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , arroz de cenoura e salada	846	202	4,6	0,7	30,5	0,3	9,9	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Massada de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	761	181	2,1	0,3	24,4	2,3	10,5	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 rijã; (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