



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 19 a 23 de junho de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão c/ couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		201	48	1,9	0,3	5,9	0,8 1,5 0,2
	PRATO PRINCIPAL	Peito de peru estufado c/ esparguete e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾		760	180	3,9	0,6	20,5	0,9 15,4 0,3
	PRATO VEGETARIANO	Medalhão de tofu no forno c/esparguete e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾		595	142	9,2	2,1	0,1	0,1 13,8 0,1
	SOBREMESA	Pera		238	57	0,1	0,0	15,0	10,0 0,4 0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		205	49	1,2	0,2	8,0	0,8 1,2 0,2
	PRATO PRINCIPAL	Rissóis de camarão c/ arroz branco e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾		535	128	16,4	3,2	47,3	1,6 8,5 0,7
	PRATO VEGETARIANO	Estufadinho de legumes c/ arroz branco e salada		420	100	1,8	0,2	15,1	2,2 4,1 0,1
	SOBREMESA	Melancia		154	37	0,1	0,0	9,2	7,5 0,7 0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		222	53	1,8	0,3	7,5	0,6 1,1 0,3
	PRATO PRINCIPAL	Lombo assado c/ batata frita e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾		904	216	9,1	3,3	22,8	1,5 10,4 0,4
	PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no forno c/ batata frita e salada ⁽⁶⁾		741	177	6,4	0,8	14,3	1,0 15,5 1,3
	SOBREMESA	Iogurte ⁽⁷⁾		364	87	1,8	1,2	12,0	12,0 4,4 0,1
5ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		176	42	1,8	0,3	5,4	0,5 0,8 0,3
	PRATO PRINCIPAL	Massada de peixe c/ tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾		463	110	5,7	1,1	2,9	0,5 11,7 0,3
	PRATO VEGETARIANO	Massada de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾		761	181	2,1	0,3	24,4	2,3 10,5 0,1
	SOBREMESA	Ameixa		192	46	0,2	0,0	11,4	9,9 0,7 0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		150	36	1,9	0,3	3,9	0,4 0,5 0,2
	PRATO PRINCIPAL	Perna de frango c/ puré de batata e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾		803	192	7,6	1,2	20,6	1,5 8,3 0,3
	PRATO VEGETARIANO	Tiras de seitan estufadas c/ cenoura, puré de batata e salada de alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		547	129	1,4	0,4	15,6	1,6 12,5 0,1
	SOBREMESA	Maçã assada		397	95	0,2	0,2	24,8	21,5 0,2 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 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 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, 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 7370-037 Alvito
FAX 284 480 069 geral@novalvito.com

Ensino Profissional, Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada

Cofinanciado por

