



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 27 a 31 maio de 2024

			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 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>	Filetes de pescada c/ arroz e salada <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(13)</sup>	761	180	4,3	0,7	23,0	0,4	12,1	0,5
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Croquetes de soja no forno c/ arroz e salada <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	306	312	4,4	0,8	43,3	1,1	18,9	0,5
	<b>SOBREMESA</b>	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião <sup>(1)(3)(6)</sup>	209	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Perna de frango assada c/ macarronete e salada mista <sup>(1)(3)(7)</sup>	509	121	4,0	0,7	8,4	1,1	12,2	0,3
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Caril de alho-francês e cogumelos c/ macarrão, grão e salada <sup>(1)(3)(8)(12)</sup>	1003	238	5,5	2,0	36,6	1,7	7,7	0,5
	<b>SOBREMESA</b>	Melancia	154	37	0,1	0,0	9,2	7,5	0,7	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de tomate c/ ovo picado <sup>(1)(3)(6)</sup>	209	50	1,2	0,4	7,6	0,8	1,3	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bacalhau à conde da Guarda c/ salada <sup>(7)</sup>	523	125	5,0	0,7	12,2	0,4	6,6	0,9
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Beringela recheada c/ legumes e puré de batata <sup>(7)</sup>	690	165	4,8	1,7	8,7	3,5	1,8	1,3
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>									
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	<b>FERIADO</b>								
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>									
	<b>SOBREMESA</b>									
<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora c/ coentros <sup>(1)(3)(6)</sup>	222	53	1,9	0,3	8,0	0,4	0,8	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lulas de caldeirada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(14)</sup>	516	123	7,6	1,2	1,7	0,7	12,0	1,3
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Jardineira vegetariana	294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Gelado <sup>(7)</sup>	841	201	10,7	6,6	24,4	22,3	3,5	0,1
	<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