



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 24 a 28 de abril de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾								
	PRATO PRINCIPAL	Douradinhos c/ arroz de ervilhas e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾								
	PRATO VEGETARIANO	Croquetes de soja c/ arroz e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	SOBREMESA	Pera								
3ª FEIRA	SOPA									
	PRATO PRINCIPAL	FERIADO								
	PRATO VEGETARIANO									
	SOBREMESA									
4ª FEIRA	SOPA	Creme de alho-francês e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾								
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à portuguesa c/ salada								
	PRATO VEGETARIANO	Soja à portuguesa c/ salada ⁽⁶⁾								
	SOBREMESA	Pudim de baunilha ⁽⁷⁾								
5ª FEIRA	SOPA	Sopa Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾								
	PRATO PRINCIPAL	Pescada de cebolada c/ batata assada e cenoura baby ⁽⁴⁾								
	PRATO VEGETARIANO	Salsichas vegetarianas c/ batata assada e cenoura baby ⁽⁶⁾								
	SOBREMESA	Banana								
6ª FEIRA	SOPA	Creme de tomate c/ ovo picado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾								
	PRATO PRINCIPAL	Perna de frango assada c/ macarronete e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾								
	PRATO VEGETARIANO	Caril de alho-francês e cogumelos c/ macarronete, grão e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	SOBREMESA	Pêssego								
TODOS OS DIAS	Pão									

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) Tremoço; (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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EPALVITO



NIF 504 590 006 Rua da Maceira s/ n.
TEL 284 480 060 7920-037 Alvito
FAX 284 480 069 geral@epalvito.com

Ensino Profissional, Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada

Cofinanciado por:

