



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 10 a 14 de março de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Douradinhos c/ arroz de ervilhas e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	872	209	5,9	0,7	27,0	1,1	11,4	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Croquetes de soja c/ arroz e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	306	312	4,4	0,8	43,3	1,1	18,9	0,5
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	163	39	1,8	0,3	4,6	0,6	0,9	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Perna de porco assada com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	847	201	6,4	1,9	18,8	0,7	16,3	0,4
	PRATO VEGETARIANO	Esparguete salteado c/ legumes ⁽¹⁾	401	96	2,3	0,4	13,4	1,5	3,2	1,2
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Canja de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	184	44	1,0	0,2	5,8	0,9	2,9	0,6
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau espiritual c/ salada mista ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	298	71	0,6	0,1	10,1	1,3	6,1	0,1
	PRATO VEGETARIANO	Legumes gratinados c/ natas soja e salada mista ⁽¹⁾⁽⁶⁾	379	92	2,4	0,4	13,2	1,3	3,0	0,2
	SOBREMESA	Leite creme ⁽⁷⁾	377	90	1,4	0,8	16,7	13,3	2,9	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	130	31	2,0	0,4	7,0	0,8	0,7	0,2
	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	Beringela recheada c/ legumes e puré de batata ⁽⁷⁾	690	165	4,8	1,7	8,7	3,5	1,8	1,3
	SOBREMESA	Laranja	197	47	0,1	0,0	11,7	9,3	0,9	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	218	52	1,9	0,3	7,5	0,4	0,9	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Açorda à alentejana	833	199	5,3	2,0	10,5	1,5	2,7	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Legumes assados c/ azeitonas e orégãos	387	92	3,6	0,6	12,5	3,0	0,6	0,4
	SOBREMESA	Pêssego em calda	184	44	0,1	0,0	10,0	10,0	0,5	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!

Alergênicos: (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) Tremeço; (14) Moluscos. Dada a possibilidade de algum dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos 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

NOVALVITO

Escola Profissional Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada
Rua da Meceira s/n. 7920-637 Alívito
geral@novalvito.com
www.epalvito.com
NIF: 504 596 009
TEL: 384 480 985
(participa na rede fca nacional)

PESSOAS
2030

2030



Cofinanciado pela
União Europeia