



# EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 08 a 12 de abril 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 ervilhas <sup>(1)(3)(6)</sup>	193	46	0,9	0,1	7,7	1,1	1,6	0,2
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bacalhau c/ natas e salada de alface <sup>(1)(4)(7)(10)</sup>	516	123	5,6	2,8	9,9	1,2	7,7	1,0
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Gratinado de legumes c/ salada <sup>(1)(6)</sup>	379	92	2,4	0,4	13,2	1,3	3,0	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Pera	238	57	0,1	0,0	15,0	10,0	0,4	0,0
<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa 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>	Calamares c/ arroz de feijão e salada <sup>(1)(3)(4)(7)(14)</sup>	528	126	16,1	2,9	47,0	1,4	8,4	0,7
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Arroz de feijão c/ courgette, cogumelos e pimento c/salada	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Creme de alho-francês e cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup>	214	51	1,8	0,3	7,3	0,4	1,0	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Carne de porco à portuguesa c/ salada	666	159	8,8	2,5	8,9	0,6	10,5	0,3
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Soja à portuguesa c/ salada <sup>(6)</sup>	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Pudim de baunilha <sup>(7)</sup>	548	131	3,1	2,0	22,5	20,5	2,8	0,0
<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa Juliana <sup>(1)(3)(6)</sup>	251	60	1,5	0,2	7,4	1,1	2,4	0,3
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Pescada de cebolada c/ batata assada e cenoura baby <sup>(4)</sup>	367	87	1,1	0,2	13,1	1,1	5,5	0,1
	<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Salsichas vegetarianas c/ batata assada e cenoura baby <sup>(6)</sup>	925	221	7,8	1,5	28,6	1,5	6,8	0,5
	<b>SOBREMESA</b>	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
<b>6ª 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>	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/ macarronete, 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>	Pêssego	160	38	0,2	0,2	9,3	8,2	0,8	0,0
	<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