



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 23 a 27 de janeiro de 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	209	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de porco c/ lacinhos e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	648	155	5,1	1,9	15,2	0,6	11,6	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Grão estufado c/ curgete e lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾	1283	305	6,7	0,9	47,4	2,1	10,8	0,4
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	150	36	1,8	0,3	4,3	0,8	0,5	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau à Brás c/ salada mista ⁽³⁾⁽⁴⁾	519	124	2,8	0,4	15,5	1,2	7,7	0,9
	PRATO VEGETARIANO	Legumes à Brás c/ salada mista ⁽³⁾⁽⁶⁾	403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	214	51	1,8	0,3	7,4	0,5	1,0	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Frango à passarinha c/ arroz de ervilhas e salada	1088	260	15,3	4,1	8,1	0,2	28,6	1,0
	PRATO VEGETARIANO	Risoto de ervilhas c/ cogumelos e salada	598	143	2,7	0,4	21,9	1,3	5,5	0,2
	SOBREMESA	Gelatina de morango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441	64	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
5ª FEIRA	SOPA	Creme de tomate c/ ovo picado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	209	50	1,2	0,4	7,6	0,8	1,3	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Redfish no forno c/ batata e salada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	318	76	3,3	1,1	6,6	0,3	4,9	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Soja estufada c/ batata assada e salada ⁽⁶⁾	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
	SOBREMESA	Tangerina	154	37	0,22	0,2	9,3	7,4	0,5	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	222	53	2,0	0,3	7,7	0,4	0,9	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Cozido de grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	548	131	4,6	1,3	10,4	0,6	8,1	0,5
	PRATO VEGETARIANO	Rancho vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾	657	156	3,0	0,4	22,9	2,4	6,8	0,1
	SOBREMESA	Salada de fruta	222	53	0,0	0,0	14,0	11,0	0,0	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 rijas; (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



NIF 504 590 006 Rua da Maceira s/ nº
 TEL 284 480 060 7920-037 Alvito
 FAX 284 480 069 geral@novalvito.com
 Ensino Profissional, Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada

Cofinanciado por:

