



EMENTA SEMANAL

ESCOLA PROFISSIONAL DE ALVITO

De 10 a 14 de junho de 2024

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA									
	PRATO PRINCIPAL	FERIADO								
	PRATO VEGETARIANO									
	SOBREMESA									
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes c/massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	193	46	0,6	0,1	7,3	2,3	1,7	0,1
	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	Salsichas vegetarianas c/ arroz e salada ⁽¹⁾⁽⁶⁾	494	218	7,2	1,3	28,2	1,4	6,5	0,6
	SOBREMESA	Banana	439	105	0,4	0,1	26,9	14,4	1,3	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	193	46	0,9	0,1	7,7	1,1	1,6	0,2
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau c/ natas e salada de alface ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	516	123	5,6	2,8	9,9	1,2	7,7	1,0
	PRATO VEGETARIANO	Gratinado de legumes c/ salada ⁽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	Canja de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	184	44	1,0	0,2	5,8	0,9	2,9	0,6
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de aves c/ salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	690	165	4,3	1,0	18,8	0,6	12,3	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Empadão (arroz) de seitan c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	711	169	3,1	0,6	23,8	1,2	10,0	0,6
	SOBREMESA	Maçã	218	52	0,1	0,2	13,8	10,3	0,2	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de alho-francês e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	214	51	1,8	0,3	7,3	0,4	1,0	0,3
	PRATO PRINCIPAL	Açorda à alentejana ⁽⁴⁾	833	199	5,3	2,0	10,5	1,5	2,7	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Couscous de legumes ⁽¹⁾	674	160	2,0	0,3	25,8	1,8	7,4	0,6
	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 rijã; (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