

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 1

### EMENTA MEDITERRÂNICA

### EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor Energético

2ª Feira	Sopa:	Creme de legumes	3,4 g	1,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Bifanas ao alinho com esparguete	20,6 g	11,7 g	21,4 g	277 Kcal
	Hortícolas:	Agrião, alface e pepino	1,4 g	0,5 g	0,8 g	15 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

3ª Feira	Sopa:	Curgete com nabijas	3,9 g	0,4 g	14,2 g	95 Kcal
	Prato:	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola e ovo)	24,3 g	8,1 g	18,1 g	251 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e tomate	0,8 g	0,1 g	2,5 g	18 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Juliana	4,2 g	1,8 g	16,7 g	112 Kcal
	Prato:	Vitela estufada com cenoura, feijão verde, ervilhas e arroz branco	29,2 g	12,2 g	41,2 g	405 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês	3,5 g	1,5 g	14,5 g	95 Kcal
	Prato:	Atum em molho de tomate e orégãos (tipo bolonhesa) com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho)	26,6 g	19,6 g	21,3 g	376 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Grão com espinafres	5,3 g	2 g	16,8 g	119 Kcal
	Prato:	Perna de peru assada com arroz de cenoura	20 g	17,7 g	25,6 g	345 Kcal
	Hortícolas:	Alface, couve roxa e milho	2,5 g	0,7 g	11,2 g	57 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal / Fruta da época	0/1,1 g	0/0,5 g	13/16,3 g	51/75 Kcal



## AZEITE

PRINCIPAL FONTE  
DE GORDURA!

Alcochete  
Município

