

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 2

### EMENTA MEDITERRÂNICA

### EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor Energético
2ª Feira	Sopa:	Creme de cenoura com alho francês	3,4 g	0,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura, brócolos e couve-flor	22,9 g	8,9 g	20,4 g	261 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
3ª Feira	Sopa:	Nabiças	3,9 g	1,4 g	14,2 g	95 Kcal
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com esparguete	22,8 g	13,6 g	25,6 g	322 Kcal
	Hortícolas:	Alface, tomate e pepino	1 g	0,3 g	1,6 g	16 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
4ª Feira	Sopa:	Agrião	3,9 g	1,5 g	14 g	95 Kcal
	Prato:	Perca assada no forno com batata assada	17,9 g	15,5 g	20,1 g	302 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e tomate	0,8 g	0,1 g	2,5 g	18 Kcal
	Sobremesa:	Pudim de chocolate / Fruta da época	3,4 g/1,1 g	1,6 g/0,5 g	20 g/16,3 g	109 Kcal/75 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Feijão com couve lombarda	5,9 g	1,7 g	18,2 g	128 Kcal
	Prato:	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas	25,1 g	20 g	27,6 g	399 Kcal
	Hortícolas:	Cenoura, couve roxa e couve branca	2,1 g	0,2 g	5,7 g	42 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Feijão verde	4,1 g	1,5 g	15,3 g	103 Kcal
	Prato:	Salada de feijão frade com cavala (feijão frade, cavala, batata, cenoura e ovo)	30,4 g	18,1 g	24,7 g	437 Kcal
	Hortícolas:	Tomate, cebola e alface	0,7 g	0,2 g	1,4 g	11 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal



# LEGUMINOSAS

FRESCAS  
OU SECAS

Alcochete  
Município

