

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 3

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Juliana	4,2 g	1,8 g	16,7 g	112 Kcal
	Prato:	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	11,5 g	16,4 g	25,6 g	303 Kcal
	Hortícolas:	Alface, tomate e milho	1,6 g	0,7 g	7,5 g	57 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
3ª Feira	Sopa:	Creme de espinafres	4,3 g	1,7 g	14,2 g	101 Kcal
	Prato:	Abrótea cozida com batata, brócolos, cenoura e couve-flor	19,8 g	5,4 g	19,7 g	213 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
4ª Feira	Sopa:	Feijão com nabiças	5 g	1,5 g	15,2 g	108 Kcal
	Prato:	Esparguete à Bolonhesa	22,8 g	13,6 g	25,6 g	322 Kcal
	Hortícolas:	Tomate, cenoura e couve branca	1,2 g	0,3 g	4,4 g	31 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Agrião	3,9 g	1,5 g	14 g	95 Kcal
	Prato:	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate	13,1 g	16,7 g	55,2 g	431 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e couve roxa	1,7 g	1 g	3,8 g	29 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Brócolos	4,3 g	1,6 g	14,3 g	100 Kcal
	Prato:	Peru estufado com cenouras às rodelas e esparguete	20,8 g	8,5 g	28,6 g	286 Kcal
	Hortícolas:	Legumes salteados (curgete, couve branca e alho francês)	3,1 g	5,6 g	7,1 g	101 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal / Fruta da época	0 g/1,1g	0 g/0,5 g	13 g/16,3 g	51 g/75 Kcal



ERVAS AROMÁTICAS

USE-AS EM VEZ DO SAL

Alcochete
Município

