

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 4

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Legumes	3,4 g	1,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Empadão de atum e legumes (curgete e cenoura) em arroz	26,2 g	19 g	29,4 g	400 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
3ª Feira	Sopa:	Nabiças	3,9 g	1,4 g	14,2 g	95 Kcal
	Prato:	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete	21,6 g	13,6 g	25,6 g	318 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cebola e tomate	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
4ª Feira	Sopa:	Feijão verde	4,1 g	1,5 g	15,3 g	103 Kcal
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau (grão, bacalhau, batata, ovo, brócolos e cenoura)	27,5 g	9 g	24 g	335 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Bolo de cenoura e laranja / Fruta da época	2,8 g/1,1 g	9,1 g/0,5 g	32,8 g/16,3 g	226,4/75 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Espinafres	4,3 g	1,7 g	14,2 g	101 Kcal
	Prato:	Frango assado no forno com arroz branco	23,8 g	19,9 g	31,2 g	401 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e milho	1,6 g	0,7 g	8 g	49 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Feijão com lombardo	5,9 g	1,7 g	18,2 g	128 Kcal
	Prato:	Massa delícia com salmão, cogumelos, brócolos, curgete, cenoura, milho e ervilhas	22,8 g	26 g	22,5 g	434 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal



VEGETAIS FRESCOS CONSUMA-OS FRESCOS
E OPTE PELOS
PRODUZIDOS LOCALMENTE

Alcochete
Município

