

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 5

### EMENTA MEDITERRÂNICA

### EMENTA MEDITERRÂNICA

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

2ª Feira	Sopa:	Ervilhas com hortelã	5 g	1,6 g	15,9 g	111 Kcal
	Prato:	Hambúguer de vitela no forno com arroz de lombardo	19,5 g	15,6 g	25,3 g	326 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

3ª Feira	Sopa:	Juliana	4,2 g	1,8 g	16,7 g	112 Kcal
	Prato:	Massada de peixe aromatizada com coentros	39,5 g	13,1 g	25,5 g	379 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:	Brócolos	4,3 g	1,6 g	14,3 g	100 Kcal
	Prato:	Frango estufado com arroz branco	24,7 g	21,8 g	35,5 g	442 Kcal
	Hortícolas:	Milho, couve roxa e couve branca	2,9 g	0,8 g	10,7 g	71 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Creme de cenoura com coentros	3,4 g	0,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Pescada cozida com batata, brócolos, couve-for, cenoura e ovo	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

6ª Feira	Sopa:	Alho francês	3,4 g	0,4 g	13,9 g	91 Kcal
	Prato:	Feijoada simples (feijão, cenoura, lombardo, arroz e carne de porco)	15,6 g	10,2 g	34,4 g	303 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Gelatina vegetal / Fruta da época	0 g/1,1 g	0 g/0,5g	13 g/16,3 g	51/75 Kcal



## COZINHA SIMPLES

PREPARAÇÕES SIMPLES  
QUE PROTEJAM  
OS NUTRIENTES

Alcochete  
Município

