

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 6

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

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

2ª Feira	Sopa:	Creme de couve-flor	4,3 g	1,4 g	14,7 g	99 Kcal
	Prato:	Salada Mediterrânea de cavala (cavala, ovo, batata, cenoura, feijão verde)	29,7 g	18 g	21,5 g	376 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:	Carne de porco assada com laranja, mel, tomilho e esparguete	20,7 g	11,7 g	29,2 g	308 Kcal
	Hortícolas:	Salteado de cenoura, ervilhas e milho	3 g	5,6 g	9,3 g	110 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Feijão verde	5,6 g	1,7 g	21,2 g	136 Kcal
	Prato:	Lombos de pescada no forno com batata assada	17,9 g	13,2 g	19,7 g	274 Kcal
	Hortícolas:	Alface, tomate e pepino	1 g	0,3 g	1,6 g	16 Kcal
	Sobremesa:	Arroz-doce / Fruta da época	0,9 g/1,1 g	3,4 g/0,5 g	29,2 g/16,3 g	157/75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Grão com agrião	4,9 g	1,8 g	16,7 g	113 Kcal
	Prato:	Massa delícia com peru, brócolos, curgete, cenoura, milho e ervilhas	22,9 g	7,2 g	22,5 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:	Lombardo	3,6 g	1,6 g	15,1 g	100 Kcal
	Prato:	Douradinhos com arroz de cenoura	22,9 g	9,6 g	25,4 g	310 Kcal
	Hortícolas:	Alface, milho e tomate	1,6 g	0,7 g	7,5 g	47 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal



PEIXE

REDUZA O CONSUMO
DE CARNES VERMELHAS

Alcochete
Município

