

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 1

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

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

2ª Feira	Sopa:	Creme de legumes	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Bifanas ao alinho com esparguete	27 g	15,7 g	29,1 g	368 Kcal
	Hortícolas:	Agrião, alface e pepino	2,4 g	0,6 g	1 g	24 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

3ª Feira	Sopa:	Curgete com nabijas	5,1 g	1,5 g	19,4 g	123 Kcal
	Prato:	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola e ovo)	31,3 g	10,4 g	24,2 g	320 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e tomate	1,5 g	0,3 g	4,4 g	31 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Juliana	5,6 g	2 g	23,2 g	154 Kcal
	Prato:	Vitela estufada com cenoura, feijão verde, ervilhas e arroz branco	38,6 g	15,6 g	53,3 g	527 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês	4,6 g	1,6 g	19,7 g	122 Kcal
	Prato:	Atum em molho de tomate e orégãos (tipo bolonhesa) com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho)	31,7 g	23,4 g	30 g	468 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Grão com espinafres	6,7 g	2,2 g	22 g	149 Kcal
	Prato:	Perna de peru assada com arroz de cenoura	26,6 g	24,2 g	35,4 g	466 Kcal
	Hortícolas:	Alface, couve roxa e milho	3,6 g	1 g	12,4 g	57 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal / Fruta da época	0/1,1 g	0/0,5 g	13/16,3 g	51/75 Kcal



AZEITE

PRINCIPAL FONTE DE GORDURA!

Alcochete
Município

