

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 2

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor Energético
2ª Feira	Sopa:	Creme de cenoura com alho francês	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura, brócolos e couve-flor	28,4 g	11,4 g	25,2 g	327 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
3ª Feira	Sopa:	Nabiças	5,1 g	1,5 g	19,4 g	123 Kcal
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com esparguete	30,2 g	17,9 g	34,4 g	425 Kcal
	Hortícolas:	Alface, tomate e pepino	1,6 g	0,5 g	2,7 g	25 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
4ª Feira	Sopa:	Agrião	5,1 g	1,7 g	19,1g	123 Kcal
	Prato:	Perca assada no forno com batata assada	26,1 g	20,8 g	25,2 g	395 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e tomate	1,5 g	0,3 g	4,4 g	31 Kcal
	Sobremesa:	Pudim de chocolate / Fruta da época	3,4 g/1,1 g	1,6 g/0,5 g	20 g/16,3 g	109 Kcal/75 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Feijão com couve lombarda	7,6 g	1,8 g	24,4 g	165 Kcal
	Prato:	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas	31,1 g	25,2 g	37,5 g	510 Kcal
	Hortícolas:	Cenoura, couve roxa e couve branca	2,8 g	0,3 g	7,6 g	55 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Feijão verde	5,6 g	1,7 g	21,2 g	136 Kcal
	Prato:	Salada de feijão frade com cavala (feijão frade, cavala, batata, cenoura e ovo)	35,7 g	21,3 g	31,9 g	473 Kcal
	Hortícolas:	Tomate, cebola e alface	1,3 g	0,5 g	2,5 g	21 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal



LEGUMINOSAS

FRESCAS
OU SECAS

Alcochete
Município

