

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	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Empadão de atum e legumes (curgete e cenoura) em arroz	31,5 g	22,7 g	48,7 g	533 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
3ª Feira	Sopa:	Nabiças	5,1 g	1,5 g	19,4 g	123 Kcal
	Prato:	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete	28,1 g	17,6 g	34,5 g	416 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cebola e tomate	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
4ª Feira	Sopa:	Feijão verde	5,6 g	1,7 g	21,2 g	136 Kcal
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau (grão, bacalhau, batata, ovo, brócolos e cenoura)	35,3 g	11,5 g	31,2 g	384 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	5,7 g	1,9 g	19,4 g	131 Kcal
	Prato:	Frango assado no forno com arroz branco	29,1 g	25 g	39,1 g	500 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e milho	2,5 g	1 g	11,8 g	72 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Feijão com lombardo	7,6 g	1,8 g	24,4 g	165 Kcal
	Prato:	Massa delícia com salmão, cogumelos, brócolos, curgete, cenoura, milho e ervilhas	30,8 g	34,4 g	31,5 g	580 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

